

BỘ CÔNG AN
CÔNG AN TỈNH NGHỆ AN



AN TOÀN HỌC ĐƯỜNG

SÁCH THAM KHẢO



NHÀ XUẤT BẢN NGHỆ AN

BỘ CÔNG AN
CÔNG AN TỈNH NGHỆ AN



AN TOÀN HỌC ĐƯỜNG

SÁCH THAM KHẢO

NHÀ XUẤT BẢN NGHỆ AN

TẬP THỂ TÁC GIẢ

Đồng chủ biên:

TS. BÙI QUANG THANH - Chánh Thanh tra Bộ Công an

PGS.TS. TRẦN HỒNG QUANG - Phó Giám đốc Công an tỉnh Nghệ An

Tham gia:

PGS.TS. NGÔ GIA BẮC - Trưởng Khoa Cảnh sát điều tra tội phạm về ma túy Học viện Cảnh sát nhân dân

PGS.TS. NGÔ VĂN VINH - Phó Trưởng Khoa Cảnh sát điều tra Học viện Cảnh sát nhân dân

TS. PHẠM THỊ NGÂN - Phó Trưởng Khoa Toán tin và Ứng dụng khoa học công nghệ trong phòng, chống tội phạm Học viện Cảnh sát nhân dân

TS. BÙI LA SƠN - Phó Trưởng Phòng Tham mưu Công an tỉnh Nghệ An

TS. TRẦN MẠNH CẢNH - Khoa Cảnh sát điều tra tội phạm về trật tự xã hội Học viện Cảnh sát nhân dân

ThS. ĐỖ VĂN ĐIỆP - Văn phòng Học viện Cảnh sát nhân dân.

LỜI GIỚI THIỆU

Trong bối cảnh xã hội phát triển, an toàn học đường đã trở thành ưu tiên hàng đầu của ngành giáo dục và cộng đồng. Trường học không chỉ là nơi truyền thụ tri thức mà còn là môi trường hình thành nhân cách và kỹ năng sống cho học sinh. Tuy nhiên, thực tế vẫn tồn tại nhiều rủi ro như bạo lực, tai nạn thương tích, xâm hại và các mối đe dọa trực tuyến. Điều này đòi hỏi một hệ thống giải pháp khoa học, đồng bộ để nhận diện và ứng phó hiệu quả, đảm bảo môi trường phát triển an toàn nhất cho các em

Cuốn sách ***An toàn học đường*** được biên soạn nhằm đáp ứng yêu cầu cấp thiết về việc xây dựng môi trường giáo dục an toàn và bền vững. Là tài liệu mang tính định hướng cao, cuốn sách cung cấp những kiến thức thiết thực giúp nâng cao nhận thức, trách nhiệm và kỹ năng ứng phó với các tình huống rủi ro trong trường học.

Mục tiêu cốt lõi của cuốn sách là trang bị kiến thức và kỹ năng cần thiết về an toàn học đường cho các em học sinh, giáo viên và phụ huynh. Thông qua các nội dung phong phú và thiết thực, cuốn sách giúp các em học sinh nhận biết được các mối nguy cơ có thể xảy ra trong trường học và cuộc sống hằng ngày; đồng thời hướng dẫn cách phòng tránh, ứng phó, tự bảo vệ bản thân cũng như hỗ trợ người khác khi cần thiết. Đối với giáo viên và cán bộ quản lý giáo dục, cuốn sách là công cụ tham khảo hữu ích giúp xây dựng kế hoạch giáo dục kỹ năng sống, tổ chức các hoạt động trải nghiệm sáng tạo, nâng cao chất lượng dạy học gắn liền với thực tiễn. Với phụ huynh học sinh, tài liệu này cung cấp thông tin, tình huống và lời khuyên cụ thể nhằm hỗ trợ việc phối hợp giáo dục an toàn giữa

gia đình và nhà trường, từ đó góp phần hình thành một hệ sinh thái giáo dục đồng bộ, hiệu quả.

Về đối tượng sử dụng, với các chủ đề gần gũi, tình huống cụ thể, ngôn ngữ dễ hiểu và hình ảnh minh họa sinh động, cuốn sách giúp các em tiếp cận thông tin một cách tự nhiên, dễ nhớ, dễ thực hành. Những nội dung về kỹ năng phòng tránh bạo lực, xử lý tình huống khẩn cấp, bảo vệ bản thân khi bị xâm hại... được lồng ghép một cách tinh tế và phù hợp với lứa tuổi. Bên cạnh đó, cuốn sách còn là nguồn tài liệu tham khảo hữu ích trong việc thiết kế các hoạt động dạy học chính khoá, hoạt động ngoại khoá, xây dựng kế hoạch giáo dục kỹ năng sống, kỹ năng an toàn cho học sinh. Đồng thời, đây cũng là công cụ hỗ trợ nhà trường trong việc tuyên truyền, nâng cao nhận thức về công tác bảo đảm an toàn học đường. Đồng thời, thông qua các tình huống thực tiễn được mô tả trong sách, phụ huynh học sinh có thể dễ dàng nhận biết những nguy cơ tiềm ẩn trong cuộc sống hằng ngày của con em mình, từ đó có những phương pháp giáo dục, hỗ trợ phù hợp để trẻ có thể tự tin ứng phó và chủ động phòng ngừa.

Về mặt bố cục, cuốn sách được chia thành các chủ đề rõ ràng như an toàn giao thông, phòng chống đuối nước, phòng cháy chữa cháy, bạo lực học đường, kỹ năng tự vệ,... Mỗi chủ đề được trình bày dưới dạng tình huống thực tiễn đi kèm với gợi ý giải pháp xử lý cụ thể. Các em học sinh và bậc phụ huynh có thể lựa chọn những chủ đề phù hợp với nhu cầu hoặc bối cảnh giáo dục hiện tại để tiếp cận.

Các tình huống trong sách không chỉ mang tính mô tả mà còn là cơ sở để tổ chức các hoạt động thảo luận nhóm, đóng vai, thực hành kỹ năng sống. Giáo viên, phụ huynh hoặc học sinh có thể tổ chức các buổi sinh hoạt lớp, giờ sinh hoạt chuyên đề, hoặc các buổi thảo luận tại nhà để cùng phân tích tình huống và luyện tập cách ứng phó.

Cuốn sách có thể được sử dụng như một phần nội dung tích hợp trong các môn học như Giáo dục công dân, Hoạt động trải nghiệm, Giáo dục thể chất,... hoặc là nền tảng để xây dựng các buổi ngoại khoá, chuyên đề kỹ năng sống. Việc phối hợp này sẽ tăng tính thực tiễn và giúp các em dễ dàng tiếp nhận kiến thức một cách chủ động.

Có thể nói, cuốn sách ***An toàn học đường*** không chỉ đơn thuần là một tài liệu giáo dục mà còn là một người bạn đồng hành tin cậy của học sinh, giáo viên và phụ huynh trên hành trình xây dựng môi trường giáo dục an toàn và nhân văn. Hy vọng rằng, với sự chung tay của gia đình, nhà trường và xã hội, mỗi học sinh sẽ được lớn lên trong một không gian học tập tích cực, không còn lo lắng về những nguy cơ rình rập mà thay vào đó là sự an tâm, yêu thương và phát triển toàn diện.

TẬP THỂ TÁC GIẢ





CHƯƠNG 1

TỔNG QUAN VỀ AN TOÀN HỌC ĐƯỜNG

1.1. An toàn học đường là gì?

- Thế nào là an toàn học đường?

An toàn học đường là trạng thái học sinh được bảo vệ khỏi mọi nguy cơ gây hại, luôn cảm thấy an tâm và vui vẻ trong quá trình học tập, vui chơi tại trường.

Hiểu rộng hơn, khái niệm này đồng nghĩa với việc các em luôn được bảo vệ khỏi hiểm họa dù ở nhà, ở trường hay nơi công cộng; dù là lúc tham gia giao thông hay khi sử dụng không gian mạng, từ đó có thể phát triển toàn diện trong một môi trường an toàn và lành mạnh.

- Vì sao phải an toàn học đường?

An toàn học đường đóng vai trò then chốt trong việc bảo vệ sức khỏe và tinh thần của mỗi học sinh. Khi được học tập và sinh hoạt trong một môi trường an toàn, chúng ta sẽ có điều kiện để:

+ Bảo vệ được bản thân khỏi nguy hiểm

Việc trang bị kỹ năng an toàn giúp chúng ta phòng tránh tai nạn, thương tích, vấp nạn bắt nạt hay các chiêu trò lừa đảo. Những hành động thiết thực bao gồm: luôn đội mũ bảo hiểm khi tham gia giao thông, cảnh giác với người lạ và không truy cập vào các đường dẫn lạ trên Internet,...

+ *Đi học vui vẻ, không lo sợ*

Nếu cảm thấy an toàn, chúng ta sẽ yên tâm học tập, chơi đùa với bạn bè và không phải lo lắng mỗi khi đến trường, trong trường hoặc lên môi trường mạng xã hội.

+ *Học tốt hơn, sống vui hơn*

Khi đầu óc thoải mái và không bị đe dọa bởi những nguy hiểm xung quanh, chúng ta sẽ dễ tập trung học hơn, sáng tạo hơn và phát triển bản thân tốt hơn.

+ *Biết giúp đỡ và bảo vệ người khác*

Khi hiểu về an toàn, chúng ta không chỉ biết giữ mình mà còn biết cách giúp đỡ bạn bè, em nhỏ và cả người lớn khi gặp chuyện không may.

+ *Chuẩn bị cho cuộc sống trưởng thành*

Học cách sống an toàn từ nhỏ sẽ giúp chúng ta lớn lên trở thành người mạnh mẽ, tự tin, biết chăm sóc chính mình và sống có trách nhiệm.

- Phạm vi của an toàn học đường cần được hiểu như thế nào?

An toàn học đường không chỉ có nghĩa là an toàn trong trường học, mà còn bao gồm rộng hơn là:

+ An toàn khi đi học và về nhà, không bị tai nạn giao thông hay gặp người lạ xấu.

+ An toàn trên mạng Internet, không bị lừa đảo, bắt nạt hay xem những thông tin độc hại.

+ An toàn khi xảy ra thiên tai như: lũ lụt, động đất, cháy nổ,...

+ An toàn trong mối quan hệ với bạn bè, thầy cô và người lớn, không bị bắt nạt, bạo lực hay bị xâm hại.

+ An toàn với chính bản thân mình, biết chăm sóc sức khỏe và tránh xa những nguy cơ có hại.

1.2. Những yếu tố ảnh hưởng đến môi trường học đường an toàn

Một môi trường học đường an toàn là nơi mà tất cả học sinh có thể học tập, vui chơi, phát triển bản thân một cách thoải mái, không lo sợ, không nguy hiểm. Tuy nhiên, có rất nhiều yếu tố có thể ảnh hưởng đến sự an toàn này bao gồm cả tích cực và tiêu cực. Chúng ta cần nhận biết để cùng nhau xây dựng một môi trường học đường và con đường đến trường an toàn, thân thiện hơn mỗi ngày.

- Thầy cô và người lớn trong trường

Thầy cô không chỉ là người truyền dạy tri thức mà còn là người dẫn dắt và bảo vệ học sinh. Sự tận tâm đó được thể hiện qua việc:

- + Luôn lắng nghe, hiểu học sinh;
- + Có thái độ công bằng, không thiên vị;
- + Can thiệp kịp thời khi thấy học sinh bị bắt nạt hay gặp nguy hiểm;
- + Hướng dẫn kỹ năng sống và cách xử lý khi có tình huống bất ngờ... sẽ giúp học sinh thêm tự tin, bản lĩnh và biết cách tự bảo vệ bản thân trước những nguy cơ.

Ngược lại, nếu người lớn trong trường thờ ơ, không quan tâm đến cảm xúc hay vấn đề của học sinh, thì môi trường học đường sẽ trở nên căng thẳng, không an toàn.

- Bạn bè và cách cư xử giữa học sinh với nhau

Bạn bè chính là mảnh ghép không thể thiếu trong hành trình trưởng thành dưới mái trường. Một môi trường học đường an toàn và hạnh phúc là nơi:

- + Tình bạn nở hoa khi biết chia sẻ, tôn trọng và giúp đỡ nhau.
- + Không có tình trạng bắt nạt, không ai bị chọc ghẹo, cô lập hay làm tổn thương bằng lời nói hoặc hành động.
- + Biết xin lỗi và tha thứ khi có mâu thuẫn, biết nói lời xin lỗi, cùng nhau sửa sai.

Tuy nhiên, nếu trong lớp có tình trạng bắt nạt học đường, chia bè kết phái, lan truyền tin đồn hoặc xúc phạm nhau trên mạng, thì sự an toàn của học sinh sẽ bị ảnh hưởng rất lớn.

- Cơ sở vật chất của trường học

Cơ sở vật chất của nhà trường cũng là yếu tố quan trọng để đảm bảo an toàn. Một ngôi trường an toàn nên có:

- + Phòng học đủ ánh sáng, không ẩm thấp, không nguy hiểm.
- + Hành lang, cầu thang có tay vịn chắc chắn, không trơn trượt.
- + Khu vui chơi, sân trường bằng phẳng, không có vật nhọn, ổ gà hay rác thải.
- + Nhà vệ sinh sạch sẽ, đầy đủ nước rửa tay.
- + Cổng trường, bãi xe được bố trí hợp lý, đảm bảo an toàn giao thông,...

Nếu trường thiếu các điều kiện trên, tai nạn như trượt ngã, điện giật hoặc cháy nổ có thể xảy ra, gây nguy hiểm cho học sinh.

- Những yếu tố trên đường đi học và về nhà

Nhiều em học sinh gặp nguy hiểm không phải ở trường, mà là trên đường đi học:

- + Giao thông đông đúc, xe chạy nhanh, thiếu vạch qua đường.
- + Không đội mũ bảo hiểm khi đi xe máy, xe đạp điện.
- + Bị người lạ dụ dỗ, theo dõi hoặc bắt cóc.
- + Gió bão, lũ lụt
- + Các hoạt động dễ bị lôi kéo như chơi game có thưởng, đánh bài bạc, chơi bi a,...

Vì vậy học sinh cần:

- + Biết luật lệ giao thông cơ bản.
- + Không đi theo người lạ.
- + Có người lớn đi cùng nếu còn nhỏ tuổi.

- + Biết ghi nhớ số điện thoại khẩn cấp hoặc gọi người giúp đỡ.
- Và nhiều kỹ năng khác sẽ được đề cập đến trong cuốn sách này.

- Yếu tố trên môi trường mạng Internet

Ngày nay, nhiều em học sinh học tập và giải trí bằng máy tính, điện thoại, Ipad... Mạng Internet mang lại nhiều điều hay, nhưng cũng có thể gây nguy hiểm nếu không biết cách sử dụng an toàn:

- + Gặp người xấu giả danh làm quen, dụ dỗ.
- + Xem hoặc chia sẻ những hình ảnh, thông tin không phù hợp.
- + Bị bắt nạt, chửi bới qua mạng.
- + Bị lừa đảo hoặc mất thông tin cá nhân.

Vì vậy, cần có sự hướng dẫn từ cha mẹ, thầy cô để học sinh biết:

- + Không kết bạn, chia sẻ thông tin với người lạ.
- + Không nhấn vào đường link lạ.
- + Báo ngay cho người lớn nếu gặp điều bất thường.

- Yếu tố thuộc về thiên tai, thời tiết và sự cố bất ngờ

Không ai mong muốn, nhưng những sự kiện như mưa lũ, cháy nổ, động đất hay cúp điện bất ngờ đều có thể ảnh hưởng, những điều này đòi hỏi:

- + Nhà trường cần có kế hoạch phòng tránh, sơ tán rõ ràng.
- + Học sinh cần được tập huấn kỹ năng thoát hiểm, tự bảo vệ.
- + Biết giữ bình tĩnh và làm theo hướng dẫn khi có sự cố xảy ra.

- Yếu tố thuộc về sức khỏe thể chất và tinh thần của học sinh

Một số em gặp khó khăn về sức khỏe thể chất (hay ốm, dị ứng, khuyết tật,...) hoặc tinh thần (lo âu, căng thẳng, buồn bã,...) cũng cần được quan tâm đặc biệt. Nếu các em không được chăm sóc và hỗ trợ đúng lúc, các nguy cơ mất an toàn cũng có thể xảy ra như:

- + Ngất xỉu, sốc thuốc, gặp tai nạn cá nhân.
- + Trầm cảm, tự làm tổn thương bản thân, cô lập xã hội.

Môi trường học đường an toàn là nơi:

- + Thầy cô và bạn bè quan tâm đến cảm xúc, sức khoẻ của nhau.
- + Có người sẵn sàng lắng nghe và hỗ trợ khi học sinh gặp khó khăn.
- + Không chê bai hay kỳ thị em khác biệt.

1.3. Vai trò của gia đình - nhà trường - xã hội trong bảo đảm an toàn học đường

An toàn học đường không chỉ là việc của riêng của thầy cô giáo, cũng không chỉ là trách nhiệm của gia đình hay cơ quan chức năng. Để học sinh có một môi trường học tập an toàn, lành mạnh và hạnh phúc, thì gia đình, nhà trường và xã hội cần phối hợp chặt chẽ với nhau, giống như ba chân kiềng cùng nâng đỡ cho một chiếc kiềng vững chắc.



- Thứ nhất, gia đình - nền tảng đầu tiên của sự an toàn

Gia đình là nơi học sinh sinh ra, lớn lên và được dạy dỗ đầu tiên. Những giá trị sống, cách hành xử, thái độ và kỹ năng phản ứng trước nguy hiểm... thường được hình thành từ trong chính mái ấm

gia đình. Gia đình đóng vai trò định hướng, bảo vệ và đồng hành với con trong hành trình đến trường an toàn:

Gia đình cần làm gì?

+ Giáo dục con cái về kỹ năng sống và kỹ năng an toàn cơ bản như biết đi đường đúng luật, không nhận quà từ người lạ, không chia sẻ thông tin cá nhân trên mạng,...

+ Quan tâm đến cảm xúc và những thay đổi bất thường của con: Khi con có biểu hiện lo lắng, buồn bã, sợ hãi hay có dấu hiệu bị bắt nạt, cha mẹ cần phát hiện sớm và trò chuyện kịp thời với con.

+ Giữ liên lạc thường xuyên với nhà trường: Qua số liên lạc điện tử, hộp phụ huynh, hoặc trao đổi với giáo viên, cha mẹ có thể nắm bắt tình hình học tập và tâm lý của con ở trường.

+ Làm gương cho con về cách ứng xử văn minh và an toàn: Trẻ con học theo người lớn, nên cha mẹ cần thể hiện hành vi đúng mực, tôn trọng luật lệ và giao tiếp tích cực.

- Thứ hai, nhà trường - nơi tổ chức môi trường học tập an toàn, thân thiện

Nhà trường là không gian chính nơi học sinh sinh hoạt mỗi ngày. Trường học không chỉ có vai trò truyền đạt kiến thức mà còn là nơi giáo dục nhân cách, hình thành kỹ năng và bảo vệ sự an toàn của học sinh về thể chất lẫn tinh thần.

Nhà trường có vai trò gì?

+ Xây dựng nội quy rõ ràng, phù hợp và có tính giáo dục: Nội quy giúp các em hiểu thế nào là hành vi và đạo đức đúng - sai, có giới hạn rõ ràng để phòng ngừa các nguy cơ như bạo lực, gian lận, vi phạm an toàn.

+ Trang bị cơ sở vật chất đảm bảo an toàn: phòng học chắc chắn, có hệ thống điện an toàn, nhà vệ sinh sạch sẽ, hệ thống phòng cháy, chữa cháy đầy đủ, khu vực sân chơi không nguy hiểm,...

+ Đào tạo giáo viên có kỹ năng phát hiện và xử lý các tình huống mất an toàn: Ví dụ: phát hiện học sinh bị bạo lực, có dấu hiệu trầm cảm, bị xâm hại, hay gặp khó khăn trong học tập,... để can thiệp sớm.

+ Tổ chức hoạt động giáo dục kỹ năng sống, phòng tránh tai nạn, rủi ro: Như các kỹ năng thoát hiểm khi cháy, cách phòng, chống bạo lực học đường, sử dụng mạng an toàn, sơ cứu cơ bản,...

+ Tạo môi trường học tập tích cực, thân thiện, không kỳ thị hay áp lực: Khi học sinh cảm thấy được tôn trọng, được yêu thương, các em sẽ tự tin hơn và biết tự bảo vệ mình.

- Thứ ba, xã hội - lực lượng hỗ trợ và đồng hành mạnh mẽ với an toàn học đường

Thuật ngữ “Xã hội” ở đây bao gồm chính quyền địa phương, các tổ chức đoàn thể, lực lượng chức năng, truyền thông và cả cộng đồng. Đây là lực lượng tác động rộng hơn đến sự an toàn của các em, nhất là ngoài phạm vi trường học.

Yếu tố xã hội có vai trò gì?

+ Xây dựng hạ tầng giao thông an toàn quanh trường học: Như lắp đặt đèn giao thông, vạch kẻ đường, biển báo “chậm”, “trường học phía trước”, hoặc cử người điều phối giao thông vào giờ cao điểm.

+ Tăng cường công tác bảo vệ trẻ em khỏi các nguy cơ xâm hại và bạo lực: Qua luật pháp, các chiến dịch truyền thông nâng cao nhận thức, và đường dây nóng hỗ trợ trẻ em như 111.

+ Phát triển các kênh truyền thông giáo dục kỹ năng sống, phòng, chống rủi ro: Truyền hình, mạng xã hội, báo chí nên có nhiều chương trình dành cho trẻ em và phụ huynh về an toàn học đường, sử dụng Internet an toàn, chống bạo lực học đường,...

+ Tham gia giám sát, phát hiện, hỗ trợ các trường hợp học sinh có nguy cơ bị tổn thương: Cộng đồng, hàng xóm, bảo vệ dân phố có

thể báo cáo nếu phát hiện học sinh bỏ học, lang thang, bị đánh đập hay bị ngược đãi.

+ Hợp tác với nhà trường và gia đình trong các hoạt động giáo dục và hỗ trợ trẻ em: Tham gia buổi nói chuyện chuyên đề, tài trợ cho trường xây dựng công trình an toàn, hỗ trợ học sinh nghèo...

1.4. Các quy định liên quan đến vấn đề an toàn học đường cho học sinh

An toàn học đường là một vấn đề lớn, không chỉ nằm trong phạm vi của ngành giáo dục mà còn liên quan đến nhiều lĩnh vực khác như y tế, giao thông, công nghệ, truyền thông và luật pháp. Để bảo vệ học sinh một cách toàn diện, Nhà nước Việt Nam đã ban hành nhiều văn bản pháp luật, chính sách và hướng dẫn chuyên môn. Những văn bản này có thể được chia thành bốn nhóm chính dưới đây:

1.4.1. Nhóm quy định về quyền trẻ em và trách nhiệm bảo vệ trẻ trong môi trường giáo dục

Các em đang ở Việt Nam, các em được pháp luật bảo vệ và các em có quyền của mình để bảo đảm được an toàn, sống vui khỏe và tích cực. Vậy:

- *Các em có quyền gì theo pháp luật Việt Nam? Các em căn cứ bảng sau đây và xem mình đã có đủ các quyền như trong bảng này không?*

Tên quyền của trẻ em	Nội dung quyền được quy định (Theo Luật Trẻ em năm 2016)
Quyền được sống	Được bảo vệ tính mạng và bảo đảm các điều kiện sống, phát triển tốt nhất.
Quyền được khai sinh và có quốc tịch	Có họ tên, quốc tịch, được khai sinh, xác định cha mẹ, dân tộc, giới tính theo pháp luật.
Quyền được chăm sóc sức khỏe	Được chăm sóc sức khỏe tốt nhất, được tiếp cận các dịch vụ y tế, phòng và chữa bệnh.
Quyền được nuôi dưỡng và chăm sóc	Được sống trong môi trường yêu thương, được chăm sóc và nuôi dưỡng để phát triển toàn diện.

Quyền học tập và phát triển năng khiếu	Được đi học, phát triển khả năng cá nhân, tài năng, sáng tạo và phát minh.
Quyền vui chơi, giải trí	Được tham gia các hoạt động vui chơi, thể thao, văn hoá phù hợp với lứa tuổi.
Quyền giữ gìn và phát huy bản sắc văn hoá	Được tôn trọng bản sắc cá nhân, sử dụng tiếng nói, chữ viết, giữ gìn truyền thống dân tộc.
Quyền tự do tín ngưỡng, tôn giáo	Có quyền theo hoặc không theo một tôn giáo, được tôn trọng niềm tin cá nhân.
Quyền về tài sản	Có quyền sở hữu, thừa kế và sử dụng tài sản theo quy định của pháp luật.
Quyền về đời sống riêng tư	Được bảo vệ bí mật cá nhân, thư tín, danh dự, nhân phẩm và thông tin riêng tư.
Quyền được sống chung với cha, mẹ	Được sống cùng cha mẹ, trừ trường hợp cách ly vì lợi ích tốt nhất cho trẻ.
Quyền được liên lạc với cha, mẹ	Được duy trì liên hệ với cha mẹ trong mọi hoàn cảnh như ly hôn, giam giữ, sống ở quốc gia khác.
Quyền được chăm sóc thay thế, làm con nuôi	Được chăm sóc thay thế hoặc nhận làm con nuôi khi không thể sống với cha mẹ ruột.
Quyền được bảo vệ khỏi xâm hại tình dục	Được bảo vệ toàn diện, không bị xâm hại tình dục dưới mọi hình thức.
Quyền được bảo vệ khỏi bóc lột lao động	Không bị ép làm việc quá sức, làm việc độc hại, nguy hiểm, trái pháp luật.
Quyền được bảo vệ khỏi bạo lực, bỏ rơi	Không bị đánh đập, bạo hành, bỏ rơi, bỏ mặc gây tổn hại đến sự phát triển.
Quyền được bảo vệ khỏi mua bán, bắt cóc	Không bị mua bán, bắt cóc, đánh tráo hoặc chiếm đoạt.
Quyền được bảo vệ khỏi chất ma túy	Không bị dụ dỗ sử dụng, vận chuyển, sản xuất, buôn bán chất ma túy.

Bảng: quyền của trẻ em theo quy định của pháp luật

- Bên cạnh rất nhiều quyền, bốn phận và nghĩa vụ của các em là gì? Các em thử nhìn vào bảng dưới đây, xem hằng ngày mình đã thực hiện các bốn phận này của mình chưa?

Bốn phận của trẻ em	Nội dung bốn phận theo quy định của pháp luật
Bốn phận với bản thân	Trẻ em có trách nhiệm giữ gìn sức khoẻ, học tập tốt, rèn luyện đạo đức, sống tích cực và không làm việc gây nguy hiểm cho bản thân.

Bổn phận với gia đình	Trẻ em phải kính trọng, lễ phép với ông bà, cha mẹ; yêu thương anh chị em; biết giúp đỡ việc nhà phù hợp với khả năng.
Bổn phận với nhà trường	Trẻ em có trách nhiệm tuân thủ nội quy trường, lớp; chăm chỉ học tập; tôn trọng thầy cô và hoà đồng với bạn bè.
Bổn phận với cộng đồng, xã hội	Trẻ em phải cư xử văn minh, lễ phép nơi công cộng, bảo vệ môi trường, giữ gìn trật tự an toàn, tôn trọng luật pháp.
Bổn phận với Tổ quốc	Trẻ em phải yêu quê hương, đất nước; giữ gìn bản sắc văn hoá dân tộc; có ý thức bảo vệ chủ quyền và an ninh quốc gia.
Bổn phận tôn trọng quyền của người khác	Không xâm phạm quyền, danh dự, thân thể, đời sống riêng tư của người khác; không bắt nạt, xúc phạm bạn bè.
Bổn phận chấp hành pháp luật	Tuân thủ quy định của pháp luật; không tham gia các hành vi vi phạm pháp luật hoặc gây nguy hại cho cộng đồng.
Bổn phận nói lên ý kiến một cách đúng đắn	Trẻ em cần bày tỏ ý kiến, nguyện vọng của mình một cách trung thực, phù hợp lứa tuổi, tôn trọng người đối thoại.

Bảng: bổn phận của trẻ em theo quy định của pháp luật

- *Pháp luật các quy định về các hành vi bị nghiêm cấm đối với các em, vậy những hành vi đó là gì? Các em đã thấy mình hoặc bạn bè bị xâm phạm trong trường hợp nào dưới đây chưa?*

Hành vi bị nghiêm cấm	Hành vi pháp luật nghiêm cấm với trẻ em
Tước đoạt quyền sống của trẻ em	Cố ý làm chết trẻ em hoặc hành vi dẫn đến hậu quả tước đi tính mạng trẻ.
Bỏ rơi, bỏ mặc, mua bán, bắt cóc trẻ em	Các hành vi gây nguy hiểm đến tính mạng và sự an toàn của trẻ.
Xâm hại tình dục, bạo lực, bóc lột, lạm dụng	Mọi hình thức xâm phạm thân thể, tình dục, lợi dụng sức lao động, gây tổn thương về thể chất và tinh thần.
Ép buộc, xúi giục trẻ em tảo hôn	Hành vi thúc ép trẻ em kết hôn trước tuổi theo quy định của pháp luật.
Lợi dụng, rủ rê trẻ vi phạm pháp luật	Dụ dỗ, ép buộc trẻ em làm điều sai trái, xúc phạm người khác, gây hại cho xã hội.
Cản trở trẻ thực hiện quyền và bổn phận	Không cho trẻ học tập, phát triển, vui chơi, bày tỏ ý kiến, sống an toàn.
Che giấu thông tin trẻ bị xâm hại	Không thông báo cho cơ quan, nhà trường khi biết trẻ bị xâm hại hoặc có nguy cơ bị tổn hại.
Kỳ thị, phân biệt đối xử với trẻ em	Đối xử không công bằng do giới tính, dân tộc, tôn giáo, hoàn cảnh, tình trạng cá nhân của trẻ.
Bán hoặc cho trẻ dùng chất độc hại	Bao gồm rượu, bia, thuốc lá, ma túy, thực phẩm không an toàn hoặc gây hại cho trẻ.

Cung cấp sản phẩm có nội dung độc hại	Đồ chơi, trò chơi, xuất bản phẩm, dịch vụ mạng có nội dung ảnh hưởng xấu đến trẻ em.
Tiết lộ thông tin cá nhân trẻ trái phép	Công khai đời sống riêng tư khi chưa có sự đồng ý của trẻ (từ 7 tuổi trở lên) và người giám hộ.
Lợi dụng chăm sóc thay thế để trục lợi	Nhận nuôi, nhận hỗ trợ vì mục đích cá nhân hoặc gây hại cho trẻ.
Đặt cơ sở độc hại gần nơi trẻ sinh hoạt	Đặt cơ sở gây ô nhiễm, nguy hiểm gần trường học, nơi vui chơi, bệnh viện, nơi bảo vệ trẻ em.
Lạm dụng cơ sở hạ tầng trẻ em	Chiếm dụng sai mục đích các công trình dành cho học tập, vui chơi, chăm sóc trẻ.
Không hỗ trợ khi trẻ gặp nguy hiểm	Không can thiệp hoặc can thiệp chậm khi trẻ đang bị xâm hại, gặp rủi ro, bị tổn thương.

Bảng: hành vi bị nghiêm cấm theo quy định của pháp luật

- Trong riêng môi trường giáo dục và nhà trường, có những quy định nào liên quan đến bảo đảm an toàn học đường cho các em? Em đối chiếu với nơi mình học tập xem nhà trường như đã đáp ứng được như thế nào nhé?

Nội dung quy định	Nội dung quy định có liên quan đến an toàn học đường
Quyền học tập và môi trường giáo dục an toàn	Học sinh có quyền được học tập trong môi trường bình đẳng, an toàn, không bị phân biệt đối xử.
Điều kiện thành lập và hoạt động của trường học	Cơ sở giáo dục chỉ được phép hoạt động khi đảm bảo điều kiện về an toàn, cơ sở vật chất và môi trường học tập phù hợp.
Các hành vi bị nghiêm cấm trong nhà trường	Cấm xúc phạm danh dự, nhân phẩm, xâm phạm thân thể học sinh; cấm gây rối trật tự trường học hoặc ép buộc học sinh đóng góp, học thêm trái quy định.
Nội dung và phương pháp giáo dục phù hợp	Chương trình, phương pháp giáo dục phải phù hợp với lứa tuổi, đảm bảo sự phát triển toàn diện, an toàn về tâm lý và thể chất cho học sinh.
Trách nhiệm của các bên liên quan	Nhà trường, giáo viên, gia đình, cơ quan quản lý và cộng đồng đều có trách nhiệm chung trong việc xây dựng môi trường học đường an toàn, lành mạnh, không bạo lực.

Bảng: các quy định liên quan đến an toàn học đường (luật giáo dục 2019)

1.4.2. Những quy định về bảo đảm cơ sở vật chất nhằm bảo đảm an toàn cho học sinh

Bảo đảm cơ sở vật chất có vai trò quan trọng trong việc chuẩn hoá điều kiện cơ sở vật chất, giúp đảm bảo an toàn học đường toàn diện, bao gồm an toàn thể chất, vệ sinh, phòng, chống cháy nổ và an ninh trật tự cho học sinh, giáo viên.

Về vấn đề này, Nhà nước ta đã có quy định cụ thể, rõ nhất là việc Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành Thông tư số 13/2020/TT-BGDĐT, ngày 26/5/2020 về tiêu chuẩn cơ sở vật chất các trường mầm non, tiểu học, trung học cơ sở, trung học phổ thông và trường phổ thông có nhiều cấp học, một số điều có liên quan đến an toàn học đường.

Bảng bên dưới là các quy định về điều kiện cơ sở vật chất nhằm bảo đảm an toàn học đường, các em hãy quan sát xem ngôi trường mình đang học tập có đủ các điều kiện như vậy chưa?

Nhóm điều kiện	Yêu cầu cụ thể	Trường em đã có chưa? (✓/X)
1. Vị trí, môi trường và khuôn viên	Trường đặt ở vị trí an toàn, không gần nơi có thiên tai, cháy nổ, ô nhiễm.	
	Có tường rào hoặc hàng rào bảo vệ ngăn cách với bên ngoài.	
	Khuôn viên thoáng mát, sạch sẽ, an toàn, có hệ thống thoát nước tốt.	
2. Nhà vệ sinh	Có nhà vệ sinh riêng cho học sinh và giáo viên, hợp vệ sinh, đủ số lượng, được vệ sinh thường xuyên.	
	Có hệ thống cấp nước sạch phục vụ sinh hoạt và vệ sinh cá nhân.	

3. Phòng học và phòng y tế	Phòng học có ánh sáng tự nhiên và nhân tạo đạt chuẩn.	
	Không gian thoáng, thông gió, không bị ẩm mốc.	
	Trang thiết bị được bố trí an toàn, tránh gây tai nạn.	
	Có phòng y tế với thiết bị sơ cứu và khu vực cách ly tạm thời.	
4. Phòng cháy, chữa cháy và thoát nạn	Có phương án phòng cháy, chữa cháy và thoát hiểm theo quy định pháp luật.	
	Có thiết bị chữa cháy cơ bản (bình chữa cháy, chuông báo cháy,...).	
	Có lối thoát hiểm an toàn, biển chỉ dẫn rõ ràng.	
5. An ninh, trật tự	Có biện pháp bảo đảm an ninh (camera, bảo vệ, kiểm soát người ra/vào).	
	Có nội quy, quy định ứng xử phòng ngừa bạo lực học đường.	

Bảng: quy định về điều kiện cơ sở vật chất bảo đảm an toàn học đường

1.4.3. Nhóm các quy định về xây dựng môi trường giáo dục an toàn, lành mạnh, thân thiện, phòng, chống bạo lực học đường

Xây dựng môi trường giáo dục an toàn, lành mạnh và thân thiện là nền tảng quan trọng để học sinh phát triển toàn diện cả về thể chất lẫn tinh thần. Nhóm các quy định về lĩnh vực này nhằm đảm bảo mọi thành viên trong nhà trường được sống và học tập trong môi trường tích cực và an toàn. Đồng thời, đây cũng là cơ sở pháp lý để phòng ngừa, phát hiện và xử lý kịp thời các hành vi bạo lực học đường dưới mọi hình thức. Việc thực hiện nghiêm túc và đồng bộ các quy định sẽ góp phần hình thành văn hoá học đường tích cực, nhân văn và bền vững.

Nhà nước ta cũng đã có quy định cụ thể về vấn đề này thông qua Nghị định số 80/2017/NĐ-CP, ngày 17/7/2017 của Chính phủ về môi trường giáo dục an toàn, lành mạnh, thân thiện, phòng, chống bạo lực học đường.

Pháp luật quy định thế nào về xây dựng môi trường giáo dục an toàn, lành mạnh, thân thiện, phòng, chống bạo lực học đường?

Nội dung	Chi tiết
Mục tiêu	- Xây dựng môi trường giáo dục an toàn, lành mạnh, thân thiện, không bạo lực. - Phòng ngừa, phát hiện, can thiệp và xử lý kịp thời các hành vi bạo lực học đường. - Bảo vệ học sinh, giáo viên và nhân viên trong cơ sở giáo dục khỏi các nguy cơ tổn hại thể chất và tinh thần.
Các nguyên tắc	- Đặt người học làm trung tâm trong mọi hoạt động giáo dục. - Tôn trọng quyền trẻ em và quyền con người. - Đảm bảo dân chủ, công bằng, không phân biệt đối xử trong nhà trường. - Phối hợp chặt chẽ giữa nhà trường, gia đình và xã hội.
Biện pháp phòng ngừa và can thiệp bạo lực học đường	- Tổ chức các hoạt động ngoại khoá, kỹ năng sống, tư vấn tâm lý để nâng cao năng lực ứng xử cho học sinh. - Lồng ghép nội dung phòng, chống bạo lực trong chương trình học. - Thành lập tổ tư vấn học đường hoặc bộ phận phụ trách an toàn trường học.
Xử lý khi có vụ việc bạo lực học đường xảy ra	- Nhà trường phải can thiệp, xử lý ngay lập tức. - Báo cáo cơ quan chức năng nếu vụ việc nghiêm trọng. - Có biện pháp hỗ trợ tâm lý, bảo vệ quyền lợi cho học sinh bị tổn thương.

- Mục tiêu của việc bảo đảm môi trường giáo dục an toàn, lành mạnh, thân thiện, phòng, chống bạo lực học đường là gì?

+ Xây dựng môi trường giáo dục an toàn, lành mạnh, thân thiện, không bạo lực.

+ Phòng ngừa, phát hiện, can thiệp và xử lý kịp thời các hành vi bạo lực học đường.

+ Bảo vệ học sinh, giáo viên và nhân viên trong cơ sở giáo dục khỏi các nguy cơ tổn hại thể chất và tinh thần.

- Các nguyên tắc xây dựng môi trường học đường an toàn, chống bạo lực học đường như thế nào?

- + Đặt người học làm trung tâm trong mọi hoạt động giáo dục.
- + Tôn trọng quyền trẻ em và quyền con người.
- + Đảm bảo dân chủ, công bằng, không phân biệt đối xử trong nhà trường.
- + Phối hợp chặt chẽ giữa nhà trường, gia đình và xã hội.

- Biện pháp phòng ngừa và can thiệp bạo lực học đường được quy định như thế nào?

+ Tổ chức các hoạt động ngoại khoá, kỹ năng sống, tư vấn tâm lý để nâng cao năng lực ứng xử cho học sinh.

+ Lồng ghép nội dung phòng, chống bạo lực trong chương trình học.

+ Thành lập tổ tư vấn học đường hoặc bộ phận phụ trách an toàn trường học.

- Khi có vụ việc bạo lực học đường xảy ra thì cần phải làm gì?

- Trách nhiệm của các bên liên quan được quy định như thế nào để bảo đảm môi trường giáo dục an toàn, lành mạnh, thân thiện, phòng, chống bạo lực học đường? Em quan sát bảng sau và xem các yếu tố nào đã được bảo đảm?



Chủ thể liên quan	Trách nhiệm cụ thể	Đã thực hiện chưa? (✓/X)
1. Nhà trường	Ban hành quy tắc ứng xử văn minh, nội quy học sinh.	
	Tổ chức hoạt động phòng, chống bạo lực học đường, tư vấn tâm lý.	
	Xử lý nghiêm minh các hành vi vi phạm, có hồ sơ lưu trữ.	
	Thường xuyên tuyên truyền, giáo dục kỹ năng sống, hoà giải mâu thuẫn trong học sinh.	
2. Giáo viên và nhân viên	Gương mẫu trong hành vi, ứng xử với học sinh.	
	Phát hiện và báo cáo kịp thời các biểu hiện bạo lực, nguy cơ mất an toàn.	
	Không được có hành vi xúc phạm danh dự, nhân phẩm, thân thể học sinh.	
3. Học sinh	Thực hiện đúng nội quy trường, lớp.	
	Tôn trọng thầy cô, bạn bè.	
	Không gây rối, bắt nạt, hành hung hay xâm hại người khác.	
	Có quyền báo cáo, phản ánh, đề xuất với giáo viên và nhà trường nếu bị bạo lực.	
4. Gia đình	Phối hợp chặt chẽ với nhà trường trong giáo dục đạo đức, hành vi cho học sinh.	
	Chủ động phát hiện và thông tin khi học sinh có dấu hiệu bị xâm hại hoặc tổn thương tâm lý.	
5. Chính quyền địa phương & tổ chức xã hội	Hỗ trợ nhà trường trong tuyên truyền, phát hiện và xử lý vi phạm.	
	Tăng cường kiểm tra, giám sát, hỗ trợ nguồn lực khi cần thiết.	

Bảng: Trách nhiệm của các bên liên quan trong bảo đảm môi trường giáo dục an toàn, lành mạnh, thân thiện trong phòng, chống bạo lực học đường

- Vi phạm bạo lực học đường có thể bị xử lý vi phạm như thế nào?

Tuỳ mức độ, học sinh, giáo viên hoặc người liên quan có thể:

- + Bị xử lý nội bộ (khiển trách, hạ hạnh kiểm,...).
- + Bị kỷ luật, chuyển trường, buộc thôi học (với trường hợp nặng).
- + Bị xử lý hành chính hoặc truy cứu trách nhiệm hình sự nếu vi phạm pháp luật.

1.4.4. Nhóm quy định về hỗ trợ tâm lý học sinh

- Tư vấn tâm lý học sinh được hiểu là gì?

Tư vấn tâm lý cho học sinh là sự hỗ trợ tâm lý, giúp các em nâng cao hiểu biết về bản thân, hoàn cảnh gia đình, mối quan hệ xã hội, từ đó tăng cảm xúc tích cực, tự đưa ra quyết định trong tình huống khó khăn học sinh gặp phải khi đang học tại nhà trường.

Nội dung này rất quan trọng, vì vậy Nhà nước ta cũng đã ban hành văn bản quy định có liên quan, nổi bật là Thông tư số 31/2017/TT-BGDĐT, ngày 18/12/2017 hướng dẫn thực hiện công tác tư vấn tâm lý cho học sinh trong trường phổ thông

- Tham vấn tâm lý học sinh được hiểu là gì?

Tham vấn tâm lý cho học sinh là sự tương tác, trợ giúp tâm lý, can thiệp (khi cần thiết) của cán bộ, giáo viên tư vấn đối với học sinh khi gặp phải tình huống khó khăn trong học tập, hoàn cảnh gia đình, mối quan hệ với người khác hoặc nhận thức bản thân, từ đó tăng cảm xúc tích cực, tự lựa chọn và thực hiện quyết định trong tình huống đó.

- Nội dung tư vấn tâm lý ở trường học là gì? Em đã bao giờ nhận được hình thức tư vấn nào dưới đây trong trường mình đang học không?

+ Tư vấn tâm lý lứa tuổi, giới tính, hôn nhân, gia đình, sức khỏe sinh sản vị thành niên phù hợp với lứa tuổi.

+ Tư vấn, giáo dục kỹ năng, biện pháp ứng xử văn hoá, phòng, chống bạo lực, xâm hại và xây dựng môi trường giáo dục an toàn, lành mạnh, thân thiện.

+ Tư vấn tăng cường khả năng ứng phó, giải quyết vấn đề phát sinh trong mối quan hệ gia đình, thầy cô, bạn bè và các mối quan hệ xã hội khác.

+ Tư vấn kỹ năng, phương pháp học tập hiệu quả và định hướng nghề nghiệp (tuỳ theo cấp học).

+ Tham vấn tâm lý đối với học sinh gặp khó khăn cần hỗ trợ, can thiệp, giải quyết kịp thời. Giới thiệu, hỗ trợ đưa học sinh đến các cơ sở, chuyên gia điều trị tâm lý đối với các trường hợp học sinh bị rối loạn tâm lý nằm ngoài khả năng tư vấn của nhà trường.

- Các em sẽ được tư vấn tâm lý theo những hình thức nào?

+ Có các chuyên đề về tư vấn tâm lý cho học sinh và bố trí thành các bài giảng riêng hoặc lồng ghép trong các tiết sinh hoạt lớp, sinh hoạt dưới cờ. Tổ chức dạy tích hợp các nội dung tư vấn tâm lý cho học sinh trong các môn học chính khoá và hoạt động trải nghiệm, hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp.

+ Được tổ chức các buổi nói chuyện chuyên đề, hoạt động ngoại khoá, câu lạc bộ, diễn đàn về các chủ đề liên quan đến nội dung cần tư vấn cho các em.

+ Được thiết lập kênh thông tin, cung cấp tài liệu, thường xuyên trao đổi với cha mẹ học sinh về diễn biến tâm lý và các vấn đề cần tư vấn, hỗ trợ.

+ Được tư vấn, tham vấn riêng, tư vấn nhóm, trực tiếp tại phòng tư vấn; tư vấn trực tuyến qua mạng nội bộ, trang thông tin điện tử của nhà trường, email, mạng xã hội, điện thoại và các phương tiện thông tin truyền thông khác.

+ Được phối hợp với các tổ chức, cá nhân liên quan tổ chức các hoạt động tư vấn tâm lý cho học sinh.

- Muốn tìm hiểu vấn đề này thì các em có thể tìm văn bản ở đâu?

1.4.5. Nhóm quy định về an toàn ngoài phạm vi trường học: giao thông, Internet và cộng đồng...

Trong quá trình lớn lên và phát triển, trẻ em không chỉ đối mặt với những nguy cơ mất an toàn trong phạm vi trường học, mà còn có thể gặp rủi ro trên đường đi học, khi sử dụng Internet, tham gia lao động, hoặc trong hoàn cảnh thiên tai, xã hội bất ổn. Để bảo vệ học sinh một cách toàn diện, pháp luật Việt Nam đã ban hành nhiều văn bản quy phạm pháp luật điều chỉnh các lĩnh vực liên quan đến an toàn trẻ em trong đời sống xã hội.

Dưới đây là tổng hợp một số văn bản pháp luật chính giúp định hướng trách nhiệm của gia đình, nhà trường và xã hội trong việc bảo đảm môi trường sống an toàn cho các em.

Tên văn bản và số hiệu	Nội dung chính quy định liên quan đến an toàn học sinh theo quy định của pháp luật
Luật Giao thông đường bộ 2008 (sửa đổi, bổ sung 2019)	Quy định về đội mũ bảo hiểm, không đi xe máy khi chưa đủ tuổi, không lạng lách, đua xe, quy tắc khi sang đường và đi bộ an toàn cho học sinh.
Luật An toàn vệ sinh lao động 2015	Nghiêm cấm sử dụng lao động trẻ em làm các công việc nguy hiểm, độc hại, ảnh hưởng đến thể chất và tinh thần; bảo vệ học sinh khi tham gia hoạt động thực hành, ngoại khóa.
Luật Trẻ em 2016	Bảo vệ trẻ khỏi các hình thức xâm hại, bắt cóc, buôn bán, bóc lột lao động; bảo đảm quyền sống an toàn cả trong gia đình, cộng đồng và không gian mạng.
Luật An ninh mạng 2018	Bảo vệ trẻ em khỏi các thông tin sai lệch, độc hại, xâm phạm danh dự, nhân phẩm trên môi trường mạng; quy định trách nhiệm của tổ chức cung cấp dịch vụ Internet trong việc kiểm soát nội dung ảnh hưởng đến trẻ.
Luật Phòng, chống ma túy 2021	Cấm dụ dỗ, lôi kéo trẻ em sử dụng, vận chuyển, tàng trữ, mua bán ma túy; tăng cường trách nhiệm gia đình, nhà trường, xã hội trong phòng, chống ma túy học đường.
Luật Phòng, chống tác hại của thuốc lá 2012	Cấm bán thuốc lá cho người dưới 18 tuổi; quy định nơi cấm hút thuốc như trường học, bệnh viện; bảo vệ học sinh khỏi ảnh hưởng thuốc lá thụ động.
Luật Phòng, chống tác hại của rượu, bia 2019	Cấm bán, sử dụng rượu bia cho người dưới 18 tuổi; cấm quảng cáo rượu bia nhắm đến trẻ em; bảo vệ học sinh khỏi môi trường sử dụng rượu bia.

Luật Phòng, chống thiên tai 2020 (sửa đổi)	Quy định trách nhiệm của nhà trường, chính quyền địa phương trong việc ứng phó thiên tai, tổ chức sơ tán, đảm bảo an toàn cho trẻ em khi xảy ra thiên tai, bão lũ.
Luật Việc làm 2013	Cấm tuyển dụng trẻ em dưới 15 tuổi làm việc; bảo vệ học sinh khỏi bị lạm dụng lao động sớm trái luật.
Bộ luật Hình sự 2015 (sửa đổi, bổ sung 2017)	Quy định tội danh liên quan đến hành vi xâm hại, dụ dỗ trẻ em sử dụng ma túy, xâm phạm tình dục, cưỡng bức lao động, hành hạ trẻ em - kể cả khi xảy ra ngoài phạm vi trường học.

Bảng: Một số văn bản quy định về an toàn học đường

1.5. Các mô hình “Trường học an toàn” trong và ngoài nước

- Các mô hình trên thế giới

Trong bối cảnh toàn cầu hoá và biến đổi xã hội ngày càng phức tạp, nhiều quốc gia trên thế giới đã triển khai các mô hình “Trường học an toàn” nhằm bảo vệ học sinh khỏi bạo lực, thiên tai, tai nạn và các nguy cơ khác trong và ngoài nhà trường. Những mô hình này không chỉ góp phần tạo dựng môi trường học tập tích cực, mà còn nâng cao năng lực ứng phó của học sinh, giáo viên và cộng đồng. Việc nghiên cứu và tham khảo các mô hình tiêu biểu trên thế giới là cơ sở quan trọng để Việt Nam phát triển các chính sách giáo dục an toàn, toàn diện và phù hợp với bối cảnh quốc gia.

Các em có thể tham khảo một số mô hình nổi bật đã và đang được áp dụng tại nhiều quốc gia trên thế giới như sau:

TT	Tên mô hình (Tiếng Anh - Dịch tiếng Việt)	Đối tượng áp dụng	Quốc gia áp dụng	Nội dung chính	Thời gian áp dụng	Tính hiệu quả
1	Safe Schools - World Bank Program (Chương trình Trường học An toàn - Ngân hàng Thế giới)	Chính phủ, trường học, giáo viên, học sinh	Quốc tế (chủ yếu ở các nước đang phát triển)	Hướng dẫn xây dựng chính sách và thực hành bảo đảm an toàn toàn diện trong trường học: đánh giá rủi ro, phòng, chống thiên tai, bạo lực, tai nạn	Từ năm 2020	Hỗ trợ nhiều nước phục hồi học tập sau COVID-19, tăng năng lực phòng ngừa rủi ro và xây dựng môi trường học tích cực

2	Safe Communities Safe Schools (SCSS) - (Cộng đồng An toàn, Trường học An toàn)	Trường THCS, học sinh có hành vi nguy cơ, giáo viên, cộng đồng	Hoa Kỳ	Thành lập nhóm can thiệp trong trường, sử dụng dữ liệu lựa chọn chương trình phòng ngừa có bằng chứng, cải thiện hành vi học sinh, khí hậu trường học	Từ năm 2000	Giảm vi phạm nội quy, tăng cảm giác an toàn, cải thiện văn hoá trường học
3	Safe Schools Common Approach (Cách tiếp cận chung về Trường học An toàn - UNESCO & Save the Children)	Trường trong vùng thiên tai, xung đột	Quốc tế (hơn 30 nước áp dụng)	Tích hợp phòng ngừa thiên tai, tai nạn, bạo lực học đường; lồng ghép giảm nhẹ rủi ro thiên tai, nâng cao năng lực ứng phó	Từ năm 2014	Giúp trường học chuẩn bị tốt hơn trước thiên tai và khủng hoảng, bảo đảm duy trì học tập an toàn
4	Barnahus Model (Children's House) - (Ngôi nhà Trẻ em - Bảo vệ Trẻ em liên ngành)	Trẻ bị xâm hại, chứng kiến bạo lực; cơ quan pháp luật, y tế, xã hội	Iceland, Bắc Âu, EU	Mô hình “một cửa” hỗ trợ pháp lý, y tế, tâm lý cho trẻ em bị bạo lực; giảm tổn thương do phải tiếp xúc nhiều bên	Từ năm 1998	Tăng hiệu quả điều tra; giảm tổn thương tâm lý; được EU khuyến nghị nhân rộng
5	School Safety Programme - UNDRR Korea (Chương trình Trường học An toàn - Hàn Quốc)	Học sinh, giáo viên, chính quyền địa phương	Hàn Quốc (Incheon), phối hợp UNDRR	Giáo dục giảm nhẹ rủi ro thiên tai (DRR) thông qua tài liệu tương tác, game, mô phỏng; nâng cao nhận thức cộng đồng trường học	Từ tháng 3/2016	Tăng nhận thức và hành động ứng phó khẩn cấp; mô hình mẫu tại Đông Bắc Á
6	Comprehensive School Safety Practices in Asia (Thực hành Trường học An toàn toàn diện tại châu Á)	Học sinh, giáo viên, nhà trường	Thái Lan, Philippines, Myanmar, Lào, Bangladesh...	Đánh giá rủi ro thiên tai, nâng chuẩn cơ sở vật chất, lồng ghép giáo dục ứng phó thiên tai trong trường học	2015 - 2020	Cải thiện hạ tầng trường, kỹ năng ứng phó của học sinh và giáo viên; tăng khả năng chống chịu rủi ro

7	ASEAN Safe Schools Initiative (ASSI) (Sáng kiến Trường học An toàn ASEAN)	Hệ thống giáo dục, chính phủ, trường học	Các nước ASEAN	Khuôn khổ chung ASEAN về an toàn trường học: từ chính sách, đào tạo, hướng dẫn đến chia sẻ thực hành tốt giữa các nước.	Từ giữa năm 2010	Đồng bộ hoá tiêu chuẩn an toàn trường học; hỗ trợ xây dựng chính sách, công cụ hành động trong khu vực
---	---	--	----------------	---	------------------	--

- Các mô hình ở Việt Nam

Không chỉ các quốc gia trên thế giới, Việt Nam cũng đã và đang triển khai nhiều mô hình, chương trình nhằm xây dựng môi trường học đường an toàn, lành mạnh và thân thiện cho học sinh. Những mô hình này không chỉ tập trung vào cơ sở vật chất hay phòng, chống tai nạn thương tích, mà còn mở rộng sang lĩnh vực giáo dục cảm xúc, bảo vệ trẻ em trên không gian mạng, phòng tránh bạo lực học đường và tăng cường kỹ năng sống. Sự kết hợp giữa chính sách quốc gia, sự vào cuộc của các bộ, ngành và các tổ chức quốc tế đã tạo nền tảng để các mô hình này từng bước được triển khai rộng rãi.

Dưới đây là bảng tổng hợp một số mô hình và chương trình tiêu biểu đã và đang được áp dụng tại Việt Nam, các em thử đọc và xem mình đã từng được tham gia vào chương trình tương tự nào chưa?

TT	Tên mô hình/ chương trình	Đối tượng áp dụng	Phạm vi áp dụng	Nội dung chính	Thời gian áp dụng	Tính hiệu quả/ ghi nhận
1	Trường học an toàn, phòng, chống tai nạn thương tích (do Bộ Giáo dục và Đào tạo, Bộ Y tế phối hợp)	Học sinh mầm non, tiểu học, THCS, THPT	Toàn quốc	Tăng cường cơ sở vật chất an toàn; quy định hành lang, biển báo, sân chơi, khu vực rửa tay, kỹ năng thoát hiểm, sơ cấp cứu,... theo Thông tư số 13/2020/TT-BGDĐT và hướng dẫn liên ngành	Từ năm 2008 (được cập nhật thường xuyên, rõ nét từ năm 2016 trở lại đây)	Nâng cao nhận thức về an toàn, giảm tai nạn trong trường học; nhiều trường xây dựng thành công “trường học thân thiện, học sinh tích cực”

2	Mô hình “Trường học hạnh phúc”	Giáo viên, học sinh phổ thông	Nhiều tỉnh, thành (Thừa Thiên - Huế, Đà Nẵng, Hà Nội, TP. Hồ Chí Minh,...)	Xây dựng nhà trường là nơi an toàn, yêu thương, tôn trọng, học sinh được lắng nghe, giáo viên được truyền cảm hứng; dựa trên 3 trụ cột: Yêu thương - An toàn - Tôn trọng	Triển khai từ năm 2018 (sáng kiến từ Đà Nẵng, sau đó mở rộng)	Cải thiện môi trường tâm lý tích cực, giảm bạo lực học đường, nâng cao tương tác giữa giáo viên - học sinh - phụ huynh
3	Trường học an toàn trước thiên tai - dự án của UNICEF, Bộ Giáo dục và Đào tạo, Hội CTĐ	Trường học vùng thiên tai, bão lũ	Các tỉnh miền Trung, Tây Bắc, đồng bằng Sông Cửu Long	Xây dựng kế hoạch phòng, chống thiên tai, tập huấn ứng phó, nâng cấp cơ sở vật chất, lồng ghép giáo dục rủi ro thiên tai vào chương trình học	Giai đoạn 2016 - nay	Tăng khả năng ứng phó thiên tai tại địa phương, nâng cao nhận thức và kỹ năng sống an toàn cho học sinh
4	Chương trình “Giáo dục an toàn giao thông cho học sinh” (Bộ Giáo dục và Đào tạo, Ủy ban An toàn giao thông quốc gia, Honda Việt Nam)	Học sinh tiểu học, THPT	Toàn quốc (phối hợp với các Sở Giáo dục và Đào tạo)	Dạy kỹ năng đi đường an toàn, đội mũ bảo hiểm đúng, đi xe đạp, xe máy đúng luật, nhận diện rủi ro trên đường đến trường	Từ năm 2008 (cải tiến liên tục)	Giúp học sinh giảm tai nạn trên đường đến trường; nhiều tỉnh có tỷ lệ đội mũ bảo hiểm đạt gần 100%
5	Chương trình “Trường học không khói thuốc” - Bộ Y tế, Bộ Giáo dục và Đào tạo	Học sinh THPT, sinh viên, giáo viên	Nhiều tỉnh, áp dụng chủ yếu ở cấp THPT, đại học	Tuyên truyền tác hại thuốc lá, cấm hút thuốc trong trường học, lắp biển cảnh báo, tổ chức hoạt động truyền thông nội bộ	Triển khai rộng từ năm 2010	Góp phần giảm tỷ lệ học sinh, sinh viên hút thuốc; tạo thói quen sống lành mạnh và môi trường giáo dục sạch sẽ

5	Chương trình “Trường học không khói thuốc” - Bộ Y tế và Bộ Giáo dục, Đào tạo	Học sinh THPT, sinh viên, giáo viên	Nhiều tỉnh, áp dụng chủ yếu ở cấp THPT, đại học	Tuyên truyền tác hại thuốc lá, cấm hút thuốc trong trường học, lắp biển cảnh báo, tổ chức hoạt động truyền thông nội bộ	Triển khai rộng từ năm 2010	Góp phần giảm tỷ lệ học sinh, sinh viên hút thuốc; tạo thói quen sống lành mạnh và môi trường giáo dục sạch sẽ
6	Chương trình “Bảo vệ trẻ em trên không gian mạng” - Bộ Thông tin và Truyền thông, Bộ Giáo dục và Đào tạo	Học sinh tiểu học đến THPT	Toàn quốc	Hướng dẫn kỹ năng sử dụng Internet an toàn, phòng tránh bị lừa đảo, xâm hại, bắt nạt trên mạng; tích hợp nội dung này vào chương trình kỹ năng sống và tin học	Chính thức từ năm 2021	Nâng cao nhận thức an toàn số, giảm nguy cơ bị xâm hại mạng; từng bước đưa nội dung thành môn học kỹ năng số

- Sự giống nhau và khác nhau của mô hình trường học an toàn của Việt Nam và các nước trên thế giới là gì?

Các mô hình “Trường học an toàn” ở Việt Nam và thế giới đều hướng tới mục tiêu chung là bảo vệ học sinh khỏi các nguy cơ ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất, tinh thần và sự phát triển toàn diện. Tuy nhiên, giữa Việt Nam và các quốc gia khác vẫn có một số điểm giống nhau và khác biệt nổi bật:

+ Điểm giống nhau:

Đều lấy học sinh làm trung tâm, chú trọng tạo ra môi trường học tập an toàn, không bạo lực, thân thiện và tích cực.

Kết hợp nhiều lĩnh vực như: phòng, chống tai nạn thương tích, an toàn thiên tai, bạo lực học đường, giáo dục kỹ năng sống, hỗ trợ tâm lý, phòng, chống rủi ro trên mạng và an toàn giao thông.

Có sự phối hợp giữa nhiều bên liên quan: nhà trường, gia đình, cộng đồng, chính quyền và các tổ chức xã hội.

Nhiều chương trình được hỗ trợ bởi các tổ chức quốc tế (UNICEF, UNESCO, Save the Children,...) và được triển khai theo cách tiếp cận đa ngành.

+ *Điểm khác nhau:*

Ở các nước phát triển như Mỹ, Nhật Bản, Bắc Âu, việc xây dựng mô hình an toàn được quy định rõ trong luật, có ngân sách cụ thể và hệ thống đánh giá định kỳ.

Tại Việt Nam, nhiều mô hình vẫn ở dạng chương trình phối hợp, hoặc “thí điểm rồi nhân rộng”, nên thiếu tính bắt buộc và chưa có khung pháp lý chung cho tất cả các loại hình trường học.

Một số mô hình nước ngoài rất chuyên sâu của quốc tế đã được áp dụng rộng rãi như mô hình Barnahus (Bắc Âu) tập trung xử lý xâm hại trẻ em theo quy trình khép kín một cửa hoặc mô hình SCSS (Mỹ) chú trọng đến phân tích dữ liệu và đánh giá tâm lý học sinh để chọn chương trình phù hợp. Trong khi đó, mô hình Việt Nam mang tính tổng hợp nhiều nội dung, nhưng chưa chuyên sâu trong từng vấn đề, nhất là ở cấp cơ sở.

Ở nhiều nước, mô hình trường học an toàn đã ứng dụng trí tuệ nhân tạo, phần mềm đánh giá rủi ro, camera, cảnh báo sớm, còn ở Việt Nam, việc ứng dụng công nghệ còn hạn chế và phụ thuộc điều kiện địa phương.

Ở nước ngoài, nhiều mô hình gắn với nghiên cứu học thuật, có hướng dẫn và xây dựng cơ sở vật chất thực hành cụ thể, đào tạo giáo viên bài bản, còn ở Việt Nam, việc đào tạo còn mang tính phong trào, thiếu chiều sâu và tính liên tục.

CHƯƠNG 2

AN TOÀN KHI HỌC TẬP VÀ SINH HOẠT TẠI TRƯỜNG

Trường học trong thế kỷ XXI không chỉ là nơi truyền thụ tri thức mà còn là môi trường lý tưởng để học sinh rèn luyện kỹ năng, xây dựng các mối quan hệ và khám phá bản thân. Từ lớp học, sân trường đến các hành lang, học sinh luôn có cơ hội trải nghiệm nhiều hoạt động phong phú - từ thí nghiệm khoa học, giáo dục thể chất đến các buổi sinh hoạt ngoại khoá. Đây chính là nền tảng quan trọng giúp các em trau dồi tư duy, rèn luyện thể chất và mở rộng tầm nhìn để phát triển một cách toàn diện.

Tuy nhiên, môi trường trường học, dù an toàn đến đâu, vẫn tiềm ẩn những rủi ro không thể xem nhẹ. Mỗi hành động - từ việc đi xe đạp đến trường, di chuyển trên hành lang đông đúc, đến sử dụng thiết bị trong phòng thí nghiệm - đều có thể dẫn đến tai nạn nếu thiếu ý thức và sự chuẩn bị. Một kệ sách lỏng lẻo, một dây điện hở, hay một hành lang ướt sau cơn mưa đều có thể trở thành nguyên nhân gây chấn thương, từ trầy xước nhẹ đến gãy xương hoặc nghiêm trọng hơn. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), tai nạn thương tích là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong ở trẻ em, với Việt Nam ghi nhận hơn 370.000 ca mỗi năm, trong đó 20% xảy ra tại trường học. Không ít học sinh từng trải qua tai nạn như trượt ngã, bị vật rơi trúng hoặc điện giật, gây ảnh hưởng đến sức khỏe, tâm lý và việc học tập.

Chính vì vậy, việc học cách học tập và sinh hoạt an toàn tại trường không chỉ là một kỹ năng cần thiết mà đã trở thành một phần quan trọng của giáo dục hiện đại. Chương này sẽ giúp các em nhìn

trường học như một môi trường sống - nơi các em cần hiểu “luật chơi”, nắm rõ cách vận hành và xây dựng thói quen bảo vệ bản thân cũng như bạn bè. Mục tiêu là giúp các em nhận diện cơ hội và rủi ro trong các hoạt động học tập, từ đó hình thành những thói quen an toàn, tích cực khi ở trường.

Mỗi buổi sáng đến trường là một hành trình thú vị, nhưng cũng tiềm ẩn nhiều nguy hiểm nếu chúng ta không biết tự bảo vệ mình. Dù các em đi xe đạp, xe máy cùng bố mẹ, xe buýt hay đi bộ, việc hiểu và thực hành các kỹ năng an toàn là vô cùng quan trọng. Hãy cùng học cách đi đến trường an toàn - vui vẻ - khoẻ mạnh nhé!

2.1. An toàn trên đường đến trường (xe đạp, xe máy, xe buýt, đi bộ)

2.1.1. Khi đi học bằng xe đạp

Đi xe đạp giúp các em rèn luyện sức khoẻ, bảo vệ môi trường và tiết kiệm tiền.

Nhưng nếu không cẩn thận, các em có thể bị ngã, va chạm hoặc gặp tai nạn.

- *Những điều cần nhớ:*

+ *Kiểm tra xe trước khi đi:*

Phanh có hoạt động tốt không?

Lốp đủ hơi chưa?

Đèn xe và gương phản quang có sáng rõ không?

+ *Luôn đội mũ bảo hiểm*

Mũ bảo hiểm tốt giúp các em tránh được chấn thương đầu khi xảy ra va chạm. Hãy chọn mũ vừa vặn và cài dây chắc chắn nhé!



Học sinh cần kiểm tra xe trước khi đi

+ *Đi đúng làn đường, quan sát kỹ*

Khi rẽ, nhớ giơ tay xin đường và nhìn cả hai bên. Không phóng nhanh, không lạng lách, không vừa đi vừa nghe nhạc hay xem điện thoại!

+ *Tránh đi vào đường trơn hoặc đường đông xe*

Nếu mưa, hãy đi chậm, giữ thăng bằng và chú ý xe lớn xung quanh.

- *Ví dụ thực tế*

Năm ngoái, em Minh lớp 7 bị ngã xe do đường trơn sau cơn mưa. May mắn là Minh đội mũ bảo hiểm nên chỉ bị trầy nhẹ. Sau đó, Minh đã học được bài học: luôn kiểm tra xe và đi cẩn thận hơn!

2.1.2. Khi đi học bằng xe máy

Ở Việt Nam, xe máy là phương tiện rất phổ biến. Mỗi sáng, các em sẽ thấy đường phố đầy xe máy của bố mẹ, anh chị và cả các em lớn hơn. Xe máy giúp đi học nhanh hơn, nhưng nếu không cẩn thận, cũng có thể rất nguy hiểm.

- *Vì sao cần cẩn thận khi đi xe máy?*

Xe máy chạy nhanh hơn xe đạp, nên chỉ một chút sơ suất cũng có thể gây ngã, trượt hoặc va chạm. Những nguy hiểm thường gặp là:

- + Không đội mũ bảo hiểm đúng cách (đội hờ, không cài quai).
- + Chở quá đông người hoặc mang đồ nặng làm xe mất thăng bằng.
- + Đi quá nhanh, vượt ẩu hoặc đi vào đoạn đường nhiều ổ gà, đường trơn khi trời mưa.

- *Những điều học sinh cần nhớ*

+ Luôn đội mũ bảo hiểm đạt chuẩn: Mũ phải vừa đầu, che kín tai và cài dây chắc chắn. Mũ bảo hiểm sẽ bảo vệ đầu các em nếu chẳng may bị ngã.

+ Ngồi ngay ngắn, bám chắc khi ngồi sau bố mẹ hoặc anh chị: Không đùa giỡn, không xoay người, không buông tay giữa đường.

+ Không tự ý lái xe máy khi chưa đủ 18 tuổi: Đây là quy định của pháp luật và cũng là để bảo vệ an toàn cho chính các em.

+ Tuân thủ tốc độ và quan sát kỹ: Ở khu dân cư, tốc độ an toàn thường dưới 40 km/h. Khi đến gần cổng trường, cần giảm tốc độ hơn nữa.

+ Tránh đi sát mép đường có ổ gà hoặc vũng nước: Vì rất dễ trượt bánh hoặc mất thăng bằng.

- *Ví dụ thực tế:* Một em tên Tuấn, học sinh lớp 6, thường được mẹ chở đi học bằng xe máy. Có lần, vì vội, Tuấn không cài quai mũ bảo hiểm và khi xe phanh gấp ở ngã tư, mũ văng ra khỏi đầu. May mắn là không có tai nạn, nhưng sau lần đó, Tuấn hiểu rằng chỉ một chút lơ là cũng có thể gây nguy hiểm. Từ đó, ngày nào Tuấn cũng kiểm tra mũ và ngồi yên khi xe di chuyển.

- *Ghi nhớ bài học hôm nay:*

“An toàn là bạn đồng hành trên mọi nẻo đường. Đi chậm, quan sát kỹ, đội mũ bảo hiểm và luôn giữ bình tĩnh - đó là bí quyết để đến trường vui vẻ mỗi ngày”.



Hành vi vi phạm khi sử dụng xe máy tham gia giao thông

2.1.3. An toàn khi đi xe buýt

Đi học bằng xe buýt là một cách rất an toàn và tiện lợi. Xe buýt có tài xế chuyên nghiệp, chạy theo tuyến cố định và có nhiều bạn cùng đi - thật vui phải không nào. Tuy nhiên, nếu chúng ta không

cẩn thận khi lên xuống xe hoặc không tuân theo quy định, tai nạn vẫn có thể xảy ra.

- Những nguy hiểm thường gặp

Chen lấn, xô đẩy khi xe đang dừng hoặc đang chạy.

Ngã khi lên xuống vội vàng.

Thò đầu hoặc tay ra cửa sổ.

Một số trường hợp hiểm gặp do tài xế mệt mỏi hoặc không chú ý.

- Học sinh cần làm gì để an toàn

+ Xếp hàng ngay ngắn khi chờ xe: Không chen lấn, không đùa giỡn. Hãy đợi xe dừng hẳn rồi mới lên hoặc xuống.

+ Khi lên xe, tìm chỗ ngồi ổn định hoặc bám chắc tay vịn: Nếu có dây an toàn, hãy thắt lại cẩn thận nhé!

+ Ngồi gọn gàng, không chạy nhảy hoặc la hét trên xe: Điều đó vừa mất an toàn, vừa làm tài xế mất tập trung.

+ Không thò đầu, tay hoặc đồ vật ra cửa sổ: Rất nguy hiểm vì xe khác có thể đi sát bên cạnh!

+ Nhường chỗ cho người lớn tuổi, người khuyết tật hoặc phụ nữ mang thai: Hành động nhỏ - ý nghĩa lớn.

+ Khi xuống xe, chờ xe rời đi rồi mới băng qua đường: Vì tầm nhìn bị che khuất, dễ gặp xe khác chạy tới.

- Ví dụ thực tế

+ Trường hợp 1:
Em Nam (là học sinh lớp 6) vội xuống xe



Cách lên xe buýt đến trường đúng

khi xe vừa dừng, không đợi cửa mở hết, nên bị vấp ngã xuống bậc xe. May mắn là bác tài dừng kịp và em chỉ bị trầy nhẹ đầu gối. Từ đó, Nam luôn nhớ *đợi xe dừng hẳn rồi mới bước xuống*.

+ *Trường hợp 2*: Em Linh (học sinh lớp 7) thường ngồi cạnh cửa sổ và thích thò tay ra ngoài nghịch gió. Một hôm, xe đi qua đoạn đường hẹp, gương của xe khác suýt quệt trúng tay em. Sau lần đó, Linh hiểu rằng *chỉ một giây mất tập trung cũng rất nguy hiểm*.

+ *Trường hợp 3*: Một nhóm học sinh ở Thành phố Hồ Chí Minh từng được tuyên dương vì *xếp hàng trật tự, nhường chỗ cho người lớn tuổi* khi đi xe buýt đến trường mỗi ngày. Hành động đẹp ấy khiến ai cũng cảm thấy vui và ngợi khen.

- *Ghi nhớ bài học hôm nay*

“Đi xe buýt không chỉ là di chuyển, mà còn là học cách sống văn minh và chia sẻ với mọi người”.

2.1.4. An toàn khi đi bộ đến trường

Đi bộ đến trường là một cách đơn giản, khoẻ mạnh và thân thiện với môi trường. Vừa giúp rèn luyện sức khoẻ, vừa có thể trò chuyện vui cùng bạn bè. Tuy nhiên, để chuyển đi bộ luôn an toàn, các em cần biết cách quan sát và cẩn thận trên đường.

- *Những nguy hiểm có thể gặp*

+ Xe cộ qua lại đông, nhất là vào giờ cao điểm.

+ Vía hè hẹp, có chướng ngại vật hoặc hàng quán lấn chiếm.

+ Nhiều em mãi nói chuyện, nghe nhạc hay đùa giỡn mà không để ý đường.

+ Băng qua đường không đúng chỗ, không quan sát kỹ.

- *Cách đi bộ an toàn đến trường*

+ Đi trên vỉa hè hoặc sát mép đường bên phải. Nếu đường không có vỉa hè, hãy đi thành hàng một để không cản trở xe cộ.

+ Quan sát kỹ hai bên trước khi sang đường. Chỉ đi chuyển khi đảm bảo an toàn.

+ Qua đường tại vạch trắng (zebra crossing) dành cho người đi bộ hoặc theo chỉ dẫn của đèn tín hiệu. Nếu có chú cảnh sát giao thông, hãy làm theo hướng dẫn của chú cảnh sát giao thông để đảm bảo an toàn.



**Qua đường đúng cách khi đi bộ
tham gia giao thông**

+ Không chạy nhảy, đùa giỡn hoặc mãi nhìn điện thoại khi đi đường. Mỗi bước đi đều cần sự tập trung.

+ Nếu trời tối hoặc mưa, hãy mặc áo sáng màu hoặc có phản quang, mang theo ô nhỏ, để người lái xe dễ nhìn thấy các em.

+ Đi cùng bạn bè hoặc người lớn sẽ an toàn hơn, đặc biệt khi phải đi qua đoạn đường đông xe.

- Ví dụ thực tế

Vào một buổi sáng nắng ráo, Lan và Mai - đôi bạn thân lớp 5 cùng nhau tản bộ đến trường. Khi gần đến ngã tư, thấy kim đồng hồ đã sát giờ vào lớp, Lan định liêu mình băng qua đường dù đèn tín hiệu đã chuyển sang màu đỏ. May thay, Mai kịp thời giữ tay bạn lại và nhắc nhở: “Đèn đỏ là dừng lại, đèn xanh mới được đi mà Lan!”.

Hai em đứng chờ đèn chuyển xanh, nhìn sang hai bên đường rồi mới qua. Khi đi, cả hai nắm tay nhau, đi trên vạch kẻ đường, không chạy nhảy hay đùa giỡn. Nhờ vậy, các em đến trường an toàn

và còn được cô giáo khen trong giờ sinh hoạt vì biết tuân thủ luật giao thông.

- *Ghi nhớ bài học hôm nay:*

“Một bước đi cẩn thận - Một ngày đến trường an toàn”. Hãy là người đi bộ thông minh, biết tự bảo vệ mình và giúp bạn bè cùng an toàn nhé!

Dù chọn phương tiện nào, an toàn trên đường đến trường phụ thuộc vào sự kết hợp giữa kiến thức, thiết bị bảo hộ và ý thức trách nhiệm. Các trường học và cộng đồng nên tổ chức các chương trình giáo dục giao thông định kỳ, kết hợp với sự hỗ trợ từ gia đình, để biến mỗi chuyến đi thành bài học quý giá. Bằng cách áp dụng những phân tích trên, chúng ta không chỉ bảo vệ thể hệ trẻ mà còn góp phần xây dựng một xã hội giao thông văn minh hơn.

2.2. An toàn trong lớp học, hành lang, cầu thang, nhà vệ sinh

Đảm bảo an toàn trong trường học là yếu tố thiết yếu để tạo điều kiện học tập hiệu quả và bảo vệ sức khỏe của học sinh. Các khu vực như lớp học, hành lang, cầu thang và nhà vệ sinh đều tiềm ẩn những nguy cơ khác nhau, từ va chạm, trượt ngã đến các vấn đề vệ sinh. Phân tích dưới đây sẽ làm rõ những rủi ro này và đề xuất các biện pháp cụ thể để đảm bảo an toàn, giúp học sinh và giáo viên duy trì một môi trường học tập an toàn, lành mạnh.

2.2.1. Trong lớp học

Trong lớp học, những tai nạn đáng tiếc có thể xảy ra chỉ từ việc sắp xếp bàn ghế thiếu ngăn nắp hay chạy nhảy quá đà. Những rủi ro tiềm ẩn như vướng dây điện hoặc bị đồ vật va trúng khi đùa nghịch không chỉ gây chấn thương cơ thể mà còn làm hư hỏng đồ dùng học tập.

- *Nguy cơ có thể xảy ra*

+ Vấp ngã do ba lô hoặc đồ vật để dưới sàn.

- + Chạm vào ổ điện hở, dây điện bị rách.
- + Ném đồ vật, đùa giỡn quá mức gây thương tích.
- + Rơi đồ thiết bị điện tử hoặc quạt, bình nước, vữa trát trần trong lớp.

- Cách giữ an toàn

- + Sắp xếp bàn ghế ngay ngắn, không chen lấn khi di chuyển.
- + Không để đồ dưới sàn, hãy cất vào ngăn bàn hoặc giá để đồ.
- + Không ném vật dụng, không chơi đùa mạnh trong lớp.
- + Khi phát hiện thiết bị điện có vấn đề, báo ngay cho giáo viên.
- + Giữ lớp học sạch sẽ, thoáng mát, không xô đẩy khi ra vào lớp.
- + Luôn kiểm tra độ an toàn của các thiết bị trong phòng học.

- Ví dụ thực tế

Trong giờ ra chơi, Minh chạy đuổi bắt Tùng trong lớp. Cả hai va vào bàn làm đồ quạt đứng, suýt gây thương tích. Cô giáo đã nhắc nhở và yêu cầu cả lớp chỉ chơi ở sân trường, giữ trật tự trong lớp học. Từ đó, lớp của Minh luôn gọn gàng, an toàn hơn và không còn tai nạn đáng tiếc.

- Bài học rút ra

“Giữ an toàn trong lớp học không chỉ là trách nhiệm của cô giáo, mà còn là ý thức của mỗi học sinh. Một lớp học ngăn nắp - an toàn - vui vẻ sẽ giúp tất cả chúng ta học tốt hơn và cảm thấy yêu trường, yêu lớp hơn mỗi ngày”.

2.2.2. Hành lang trường học

Hành lang trường học là khu vực tiềm ẩn nhiều nguy cơ tai nạn, đặc biệt trong các khung giờ cao điểm như giờ ra chơi hoặc tan học, khi lượng học sinh di chuyển đông đúc dễ dẫn đến va chạm, trượt ngã hoặc chấn thương nghiêm trọng. Những rủi ro này xuất phát từ

các yếu tố như sàn ướt, rác bừa bãi, hành vi chạy nhảy, thiếu ánh sáng hoặc lan can không chắc chắn.

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), tai nạn ngã là nguyên nhân hàng đầu gây chấn thương không cố ý ở trẻ em, chiếm khoảng 40% tổng số ca tai nạn thương tích ở trường học trên toàn cầu. Ở Việt Nam, với hơn 370.000 ca tai nạn thương tích trẻ em mỗi năm, trong đó đa số diễn ra tại hành lang trường học - do mật độ học sinh cao (trung bình 30 - 40 em/lớp) và cơ sở vật chất chưa đồng bộ, đặc biệt ở các trường công lập nông thôn. Phân tích này sẽ mở rộng chi tiết về nguyên nhân, ví dụ thực tế, hậu quả, chiến lược phòng tránh, xử lý khẩn cấp và khuyến nghị, dựa trên hướng dẫn của WHO và thực tiễn tại Việt Nam, nhằm xây dựng hành lang trường học an toàn hơn.

- Những nguy cơ thường gặp

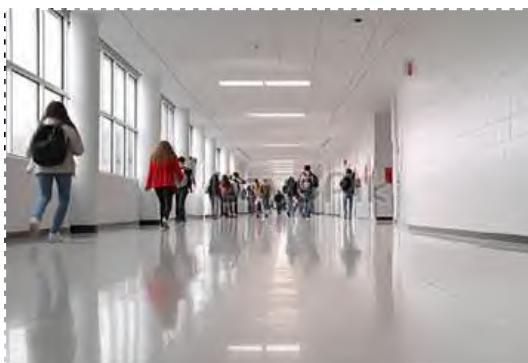
- + Sàn ướt hoặc trơn do lau dọn, trời mưa hoặc nước đổ ra.
- + Rác và vật cản như: chai nước, giấy vụn, ba lô trên lối đi.
- + Hành vi nguy hiểm: chạy nhảy, xô đẩy, nô đùa trong giờ ra chơi.
- + Lan can lỏng lẻo hoặc thiếu sáng, nhất là ở tầng cao.

- Cách giữ an toàn

- + Đi bộ chậm rãi, không chen lấn hay xô đẩy.
- + Không chạy nhảy, không đùa giỡn trong hành lang.
- + Giữ ba lô gọn gàng, đeo đủ hai quai để không vướng víu.

+ Không dựa hoặc trèo lên lan can.

+ Khi thấy sàn bị trơn hoặc có vật cản, hãy báo ngay cho thầy cô.



+ Đi theo hàng khi tan học hoặc lên lớp, nhất là khi ở tầng cao.

- *Ví dụ thực tế*

Một buổi sáng ở trường tiểu học, sau giờ lau dọn, *hành lang tầng hai còn ướt. An chạy nhanh để kịp vào lớp*, không chú ý biển báo “Sàn ướt” nên *trượt ngã, bong gân cổ chân*. Từ hôm đó, cô giáo cho cả lớp xem video về “An toàn trong trường học” và tổ chức trò chơi tìm lỗi nguy hiểm trong hành lang. Giờ đây, các em trong lớp An luôn đi chậm, không chạy đùa, và hành lang lúc nào cũng sạch sẽ, khô ráo.

- *Bài học rút ra*

“Hành lang không phải là nơi vui chơi, mà là lối đi chung. Các em cần tự bảo vệ mình và bạn bè bằng cách đi cẩn thận, giữ gìn vệ sinh, và báo ngay khi thấy nguy hiểm. Nhà trường và phụ huynh cùng nhau nhắc nhở sẽ giúp giảm tai nạn, để mọi ngày đến trường đều an toàn và vui vẻ”.

2.2.3. An toàn khi đi cầu thang trường học

Cầu thang là khu vực tiềm ẩn nhiều nguy cơ tai nạn trong trường học, đặc biệt vào những thời điểm đông học sinh như giờ ra chơi, tan học hoặc đổi tiết. Do có độ dốc và nhiều bậc, chỉ cần một hành động bất cẩn như chạy nhảy, chen lấn hay mang vác nặng,... có thể dẫn đến trượt ngã, bong gân, gãy xương hoặc chấn thương nghiêm trọng.

Theo thống kê của Bộ Y tế Việt Nam, mỗi năm có hàng chục nghìn ca tai nạn học đường do ngã, trong đó khu vực cầu thang chiếm tỷ lệ cao thứ hai sau sân chơi. Nguyên nhân chủ yếu từ sự thiếu ý thức an toàn, cơ sở vật chất xuống cấp, và chưa có giám sát kịp thời. Vì vậy, việc trang bị kỹ năng an toàn khi đi cầu thang là rất cần thiết để bảo vệ bản thân và bạn bè.

- *Những nguy cơ thường gặp*

+ Bậc thang trơn trượt do mưa, lau dọn hoặc đổ nước.

- + Chạy nhảy trong giờ ra chơi hoặc khi tan học.
- + Mang đồ nặng hoặc cồng kênh, khiến mất thăng bằng.
- + Không bám tay vịn, đi quá sát mép cầu thang.
- + Bậc thang hỏng, tay vịn lỏng lẻo hoặc thiếu ánh sáng.

- Cách giữ an toàn

- + Đi chậm, bước chắc từng bậc, không chạy nhảy hay đùa giỡn.
- + Giữ tay vịn khi lên hoặc xuống cầu thang.
- + Không mang quá nhiều đồ khiến che khuất tầm nhìn.
- + Không ngồi hoặc trượt trên lan can.

+ Báo ngay cho thầy cô, bảo vệ khi thấy cầu thang ướt, hỏng hoặc trơn.

+ Đi theo hàng, trật tự khi tan học hoặc lên lớp ở tầng cao.



- Ví dụ thực tế

Giờ ra chơi, các em học sinh lớp 6B cùng nhau chạy lên phòng tin học ở tầng ba. Linh không để ý, trượt chân ở bậc thang giữa và ngã đau đầu gối. Sau khi được sơ cứu, cô giáo đã tổ chức buổi sinh hoạt chủ đề “An toàn khi đi cầu thang”, tại đây các em cùng thảo luận về cách phòng tránh tai nạn. Từ đó, học sinh lớp 6B luôn đi cầu thang chậm rãi, có hàng và không còn em nào bị ngã.

- Bài học rút ra

“Cầu thang không chỉ là lối đi mà còn là nơi cần sự cẩn thận. Mỗi em cần tự bảo vệ mình và bạn bè bằng cách đi chậm, giữ tay

vịn và tuân thủ quy tắc an toàn. Chỉ một hành động nhỏ - như đi chậm lại một bước - cũng có thể ngăn một tai nạn lớn”.

2.2.4. An toàn khu vực nhà vệ sinh trường học

Nhà vệ sinh là khu vực cần thiết nhưng cũng tiềm ẩn nhiều nguy cơ về an toàn và sức khỏe. Sàn nhà ướt, thiết bị hỏng hay thiếu nước rửa tay đều có thể khiến học sinh bị trượt ngã, nhiễm khuẩn hoặc mắc bệnh truyền nhiễm. Theo thống kê của Bộ Y tế, hơn 30% trường học tại Việt Nam từng ghi nhận học sinh mắc các bệnh về da, đường ruột hoặc hô hấp có liên quan đến vệ sinh môi trường kém. Việc xây dựng nhà vệ sinh sạch - an toàn - thân thiện là một phần quan trọng trong trường học hạnh phúc.

- Những nguy cơ thường gặp

+ Sàn ướt, trơn trượt do rò rỉ nước, lau dọn hoặc học sinh làm đổ nước.

+ Thiếu xà phòng, nước sạch hoặc giấy vệ sinh, làm tăng nguy cơ lây vi khuẩn.

+ Bồn cầu, vòi nước, cửa hỏng, gây mất an toàn khi sử dụng.

+ Mùi hôi, rác thải không được dọn kịp thời, tạo môi trường mất vệ sinh.

+ Các em đùa giỡn, té nước hoặc khoá cửa trêu nhau, dễ gây tai nạn và mất đoàn kết.

- Cách giữ an toàn

+ Đi cẩn thận, tránh chạy nhảy khi sàn còn ướt.

+ Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch sau khi đi vệ sinh.

+ Không xả rác xuống bồn cầu để tránh tắc nghẽn.

+ Giữ gìn vệ sinh chung, không vẽ bậy, bôi bẩn hoặc phá hoại thiết bị.

+ Báo ngay cho thầy cô, lao công hoặc bảo vệ nếu phát hiện hư hỏng, rò rỉ nước.

+ Không trêu chọc hay khoá cửa bạn khác trong nhà vệ sinh - đó là hành động nguy hiểm.

- Ví dụ thực tế

Giờ ra chơi, Quân và Nam cùng đi vệ sinh. Thấy sàn ướt, Nam cảnh báo Quân đi chậm lại, nhưng Quân vẫn chạy vì sợ trễ giờ. Kết quả, Quân trượt ngã, làm bẩn đồng phục và bị đau tay. Sau hôm đó, cô giáo chủ nhiệm nhắc nhở cả lớp về an toàn trong nhà vệ sinh và yêu cầu các em rửa tay, giữ sạch sẽ, không đùa nghịch. Từ đó, khu vệ sinh của lớp luôn gọn gàng, thơm tho và an toàn hơn.

- Bài học rút ra

“Phải luôn giữ gìn vệ sinh và an toàn trong nhà vệ sinh. Một nhà vệ sinh sạch sẽ không chỉ giúp phòng bệnh mà còn thể hiện nếp sống văn minh, ý thức tập thể của học sinh. Hãy đi cẩn thận, rửa tay sạch và giữ gìn không gian chung”.

An toàn trong lớp học, hành lang, cầu thang và nhà vệ sinh đòi hỏi sự phối hợp chặt chẽ giữa nhà trường, giáo viên và học sinh. Các biện pháp như kiểm tra cơ sở vật chất định kỳ, giáo dục ý thức an toàn và duy trì vệ sinh môi trường sẽ giúp giảm thiểu tai nạn và tạo không gian học tập lý tưởng. Việc tổ chức các buổi hướng dẫn kỹ năng an toàn thường xuyên cũng là cách làm hiệu quả để học sinh nhận thức và thực hành tốt hơn, góp phần xây dựng một môi trường trường học văn minh và an toàn.

2.3. An toàn khi sử dụng điện, bàn ghế, thiết bị học tập

An toàn trong môi trường học tập không chỉ giới hạn ở việc di chuyển mà còn bao gồm việc sử dụng điện, bàn ghế và thiết bị học tập một cách cẩn thận. Những vật dụng này là phần không thể thiếu trong lớp học, nhưng nếu không được sử dụng đúng cách, chúng có

thể gây ra tai nạn nghiêm trọng như điện giật, chấn thương hoặc hư hỏng tài sản.

2.3.1. Sử dụng điện trong lớp học

Điện giúp thắp sáng lớp học, chạy quạt, máy chiếu, máy tính và nhiều thiết bị phục vụ việc học. Tuy nhiên, nếu dùng sai cách hoặc thiết bị bị hỏng, có thể gây nguy hiểm nghiêm trọng như: điện giật, cháy nổ hay bỏng điện.



Ở Việt Nam, mỗi năm có hàng trăm nghìn ca tai nạn thương tích trẻ em, trong đó tai nạn điện tại trường học vẫn là mối đe dọa tiềm ẩn, nhất là ở các trường cũ có hệ thống điện xuống cấp. Vì vậy, mỗi học sinh cần hiểu và thực hành các quy tắc sử dụng điện an toàn để bảo vệ mình và bạn bè.

- Những nguy cơ thường gặp

- + Ổ cắm, dây điện bị hở hoặc cũ, có thể gây điện giật nếu chạm vào.
- + Cắm quá nhiều thiết bị cùng lúc (quạt, máy chiếu, sạc điện thoại,...) làm ổ cắm quá tải và dễ cháy.
- + Chạm tay ướt vào công tắc hoặc ổ điện, đặc biệt sau khi rửa tay hay uống nước.
- + Đùa nghịch, cắm vật lạ vào ổ điện hoặc kéo giật dây điện.
- + Nước đổ gần ổ điện hoặc độ ẩm cao khiến điện rò rỉ.
- + Hệ thống điện hỏng, không được kiểm tra định kỳ nên dễ chập mạch.

- Cách giữ an toàn

- + Không tự ý cắm, rút hoặc sửa chữa thiết bị điện.
- + Luôn giữ tay khô khi bật, tắt quạt, đèn, máy chiếu hoặc máy tính.
- + Không nghịch ổ điện, không kéo giật dây điện hay chạm vào dây hở.
- + Ngồi xa ổ cắm và dây điện, tránh làm đổ nước gần khu vực có điện.
- + Báo ngay cho thầy cô hoặc nhân viên kỹ thuật nếu thấy tia lửa, mùi khét, dây điện hở hoặc thiết bị hỏng.
- + Giáo viên và phụ huynh nên nhắc nhở thường xuyên, tổ chức các buổi học vui về an toàn điện.
- + Nghiên cứu, lắp đặt Aptomat chống giật điện.

- Ví dụ thực tế

Một buổi chiều nọ, khi lớp của Lan đang trong tiết học, một tiếng lạch tách vang lên kèm theo tia lửa nhỏ từ ổ cắm gần bàn giáo viên. Cô giáo lập tức ngắt cầu dao tổng và hướng dẫn cả lớp di chuyển ra ngoài để đảm bảo an toàn.

Sau khi kiểm tra, nguyên nhân được xác định là do ổ cắm bị quá tải khi phải “gánh” cùng lúc cả quạt công suất lớn và máy chiếu. Ngay sau đó, nhà trường đã thay thế hệ thống ổ cắm mới có tích hợp cầu chì tự ngắt, đồng thời tổ chức buổi chuyên đề “Sử dụng điện an toàn”. Giờ đây, lớp của Lan luôn nằm lòng quy tắc: chỉ cắm thiết bị khi được phép, giữ khoảng cách an toàn và báo ngay cho thầy cô nếu thấy dấu hiệu bất thường.

- Bài học rút ra

“Điện rất hữu ích nhưng cũng vô cùng nguy hiểm nếu chủ quan. Chỉ cần một hành động sai - chạm tay ướt vào công tắc, nghịch ổ cắm - cũng có thể gây hậu quả nghiêm trọng. Hãy sử dụng điện cẩn thận, không đùa nghịch, báo ngay khi có sự cố. An toàn điện

không chỉ bảo vệ bản thân mà còn giúp lớp học luôn sáng, mát và an toàn”.

2.3.2. An toàn trong sử dụng bàn ghế trong lớp

Bàn ghế là vật dụng quen thuộc nhưng có thể gây nguy hiểm nếu không được sử dụng hoặc bảo quản đúng cách.

- Nguy cơ có thể xảy ra

Ghế bị lỏng, bàn bị nghiêng hoặc hỏng dễ khiến học sinh ngã, va đập, thậm chí kẹt tay, gãy xương. Việc leo trèo, đứng lên bàn ghế để nghịch ngợm hay trang trí lớp học cũng rất nguy hiểm, có thể dẫn đến té ngã hoặc đổ bàn ghế hàng loạt.

- Cách giữ an toàn

+ Ngồi ngay ngắn, không đu đưa ghế hoặc nghiêng ghế ra sau.

+ Không đặt vật nặng lên mép bàn để tránh lật đổ.

+ Không leo trèo lên bàn ghế để lấy đồ hoặc trang trí lớp.

+ Báo cho thầy cô ngay khi phát hiện bàn ghế bị hỏng hoặc lung lay.

+ Nhà trường cần kiểm tra, sửa chữa bàn ghế định kỳ và sắp xếp lớp học gọn gàng, tránh cản lối đi.



- Ví dụ thực tế

Tại một trường tiểu học ở Đà Nẵng, một học sinh lớp 4 đứng lên ghế để treo cờ thi đua, không may ghế bị trượt khiến em ngã và bị bong gân cổ tay. Ở một trường THCS khác, một học sinh đu ghế trong giờ ra chơi khiến ghế gãy, va vào em ngồi cạnh gây trầy xước nhẹ.

- Bài học rút ra

Bàn ghế tưởng chừng đơn giản nhưng có thể trở thành “mối nguy” nếu học sinh thiếu cẩn thận. Biết sử dụng đúng cách, giữ gìn bàn ghế sạch đẹp và an toàn không chỉ giúp tránh tai nạn mà còn thể hiện tinh thần tôn trọng đồ dùng học tập và ý thức bảo vệ tài sản chung của trường.

2.3.3. Thiết bị học tập

Thiết bị học tập là người bạn đồng hành không thể thiếu trong mỗi giờ học, từ cây bút, thước kẻ, compa đến máy tính bảng, mô hình thí nghiệm. Những dụng cụ này giúp các em tiếp thu kiến thức dễ dàng hơn, phát triển kỹ năng thực hành và tư duy sáng tạo. Tuy nhiên, nếu thiếu cẩn thận hoặc sử dụng sai cách sẽ có thể trở thành nguồn gây nguy hiểm, ảnh hưởng đến sức khỏe và an toàn. Vì vậy, nhận thức đúng về việc sử dụng, bảo quản, chia sẻ thiết bị học tập an toàn là bước quan trọng để xây dựng môi trường học đường văn minh và trách nhiệm.

- Nguy cơ có thể xảy ra

Các thiết bị học tập như: bút, thước, kéo, compa, máy tính bảng hay mô hình thí nghiệm có thể gây tai nạn nếu dùng sai cách. Kéo hoặc compa có đầu nhọn dễ gây trầy xước, chảy máu; bút chì hoặc thước nhọn có thể chọc vào mắt. Thiết bị điện tử như: máy tính bảng, máy tính cầm tay có thể gây điện giật nếu sạc sai cách hoặc bị rơi, vỡ. Ngoài ra, việc tranh giành, ném đồ dùng học tập cũng dễ dẫn đến va chạm, tổn thương cho bạn bè.

- Cách giữ an toàn

- + Dùng dụng cụ đúng mục đích, không ném, chọc hoặc đùa nghịch.
- + Khi sử dụng kéo, compa hay vật nhọn, luôn cầm đúng chiều, tránh hướng về người khác.
- + cất dụng cụ học tập gọn gàng, đúng nơi quy định sau khi dùng.

+ Không sử dụng thiết bị điện tử khi tay ướt, gần nước hoặc đang sạc pin.

+ Giáo viên hướng dẫn học sinh kiểm tra dụng cụ trước khi sử dụng, đặc biệt trong giờ thực hành.

+ Các em nên giúp bạn bè cùng giữ gìn và sử dụng an toàn, tránh mượn đồ mà không xin phép.

- Ví dụ thực tế

Một học sinh lớp 3 tại thành phố Huế bị trầy tay do nghịch kéo trong giờ thủ công. Ở một trường THCS tại Hà Nội, một học sinh làm rơi máy tính bảng đang sạc khiến dây điện bị đứt, phát tia lửa nhỏ, rất may, giáo viên phát hiện kịp thời. Những vụ việc tương chừng nhỏ này cho thấy tầm quan trọng của việc hướng dẫn và giám sát học sinh khi sử dụng thiết bị học tập.

- Bài học rút ra

Thiết bị học tập là công cụ hỗ trợ tri thức, không phải đồ chơi. Mỗi học sinh cần hiểu rõ giá trị và nguy cơ của chúng để sử dụng an toàn, bảo quản cẩn thận và tôn trọng tài sản chung. Khi có ý thức giữ an toàn với từng dụng cụ học tập, chúng ta đang góp phần xây dựng một lớp học văn minh, an toàn và đầy trách nhiệm.

An toàn khi sử dụng điện, bàn ghế và thiết bị học tập đòi hỏi sự kết hợp giữa cơ sở vật chất đạt chuẩn, sự giám sát của giáo viên và ý thức trách nhiệm của học sinh. Nhà trường cần đầu tư vào việc bảo trì thiết bị, tổ chức các buổi tập huấn an toàn và khuyến khích học sinh báo cáo các vấn đề kịp thời. Những biện pháp này không chỉ giúp giảm thiểu tai nạn mà còn xây dựng một môi trường học tập lành mạnh, nơi học sinh có thể tập trung phát triển mà không lo ngại về rủi ro.

2.4. An toàn trong phòng thí nghiệm, phòng máy, thể chất

An toàn trong các khu vực đặc thù như: phòng thí nghiệm, phòng máy và phòng thể chất là yếu tố quan trọng để bảo vệ

học sinh, giáo viên và cơ sở vật chất trong trường học. Những khu vực này thường tiềm ẩn nhiều nguy cơ, đặc biệt do sử dụng hoá chất, thiết bị công nghệ hoặc vận động mạnh thể chất.

2.4.1. An toàn phòng thí nghiệm

Phòng thí nghiệm là nơi giúp các em khám phá thế giới khoa học qua các thí nghiệm thực tế, quan sát phản ứng và rèn luyện kỹ năng nghiên cứu. Tuy nhiên, đây cũng là nơi tiềm ẩn



nhiều nguy cơ nếu học sinh không hiểu rõ quy tắc an toàn. Hoá chất, nhiệt, điện hoặc dụng cụ sắc nhọn đều có thể gây thương tích hoặc tai nạn nghiêm trọng. Vì vậy, việc hình thành ý thức an toàn trong phòng thí nghiệm là nền tảng quan trọng giúp các em học tập hiệu quả và tự bảo vệ mình.

- Nguy cơ có thể xảy ra

- + Tiếp xúc với hoá chất độc hại gây bỏng, dị ứng hoặc ngộ độc.
- + Cháy nổ do đun nóng hoá chất hoặc để lửa gần cồn, xăng.
- + Tai nạn từ dụng cụ sắc nhọn như dao mổ, ống nghiệm vỡ, pipet thuỷ tinh.
- + Hít phải khí độc, hơi axit khi không có thông gió.
- + Điện giật do thiết bị hỏng hoặc tay ướt khi bật công tắc.
- + Không tuân thủ hướng dẫn, đùa nghịch trong khi làm thí nghiệm.

- Cách giữ an toàn

- + Luôn mang kính bảo hộ, găng tay và áo khoác thí nghiệm khi làm việc.

- + Chỉ thực hiện thí nghiệm khi có giáo viên hướng dẫn và giám sát.
- + Không tự ý trộn, nếm, ngửi hoặc chạm vào hoá chất.
- + Khi hoá chất bị đổ, báo ngay cho giáo viên và xử lý theo hướng dẫn.
- + Tuyệt đối không đùa nghịch, chạy nhảy trong phòng thí nghiệm.
- + Rửa tay sạch bằng xà phòng sau mỗi buổi thí nghiệm.
- + Luôn giữ khu vực làm việc gọn gàng, tránh để dụng cụ vương vãi.

- Ví dụ thực tế

Trong tiết học Hoá tại một trường THCS, một học sinh vô tình đổ dung dịch axit loãng ra bàn vì cầm ống nghiệm không đúng cách. May mắn, em đeo găng tay và kính bảo hộ nên không bị thương. Sau sự việc, giáo viên tổ chức buổi “Thực hành an toàn phòng thí nghiệm” giúp cả lớp ôn lại quy tắc xử lý sự cố và cách sử dụng thiết bị bảo hộ đúng cách. Từ đó, các em đều cẩn thận và tuân thủ nghiêm túc hơn khi thực hành.

- Bài học rút ra

Phòng thí nghiệm là nơi học tập thú vị nhưng cũng đòi hỏi tính kỷ luật và trách nhiệm cao. Mỗi học sinh cần hiểu rằng an toàn là yếu tố hàng đầu trong học tập khoa học. Việc tuân thủ hướng dẫn, sử dụng đúng trang bị và hợp tác cùng thầy cô không chỉ giúp bảo vệ bản thân mà còn góp phần xây dựng một môi trường học tập an toàn, hiệu quả và chuyên nghiệp.

2.4.2. An toàn tại phòng máy

Phòng máy là nơi học sinh tiếp cận công nghệ, học tin học, lập trình, tìm hiểu thông tin và thực hành kỹ năng số. Đây là



môi trường học tập hiện đại, nhưng cũng tiềm ẩn nhiều nguy cơ nếu không sử dụng cẩn thận. Nhận thức đúng về an toàn khi sử dụng thiết bị điện tử và bảo vệ sức khỏe giúp các em vừa học hiệu quả, vừa tránh tai nạn và hư hỏng thiết bị.

- Nguy cơ có thể xảy ra

- + Tai nạn điện do ổ cắm, dây điện hoặc thiết bị hỏng.
- + Mỏi mắt, nhức đầu, đau lưng, mỏi cổ do ngồi sai tư thế hoặc nhìn màn hình quá gần.
- + Mất dữ liệu hoặc máy tính bị nhiễm virus do sử dụng phần mềm hoặc truy cập internet không an toàn.
- + Hư hỏng thiết bị do va chạm, làm rơi, hoặc tự ý sửa chữa.
- + Rủi ro từ việc đùa nghịch hoặc chen lấn trong phòng máy.

- Cách giữ an toàn

- + Ngồi thẳng, điều chỉnh ghế và bàn sao cho tư thế thoải mái, lưng tựa vào ghế, màn hình cách mắt 50 - 70cm.
- + Nghỉ giải lao mắt sau mỗi 30 phút làm việc với máy tính.
- + Không tự ý sửa chữa hoặc tháo lắp máy tính, dây điện và thiết bị phần cứng.
- + Chỉ truy cập các phần mềm và trang web được giáo viên cho phép; không mở các đường link lạ hoặc tải phần mềm không rõ nguồn gốc.
- + Báo ngay cho giáo viên khi thiết bị hỏng hoặc gặp sự cố kỹ thuật.
- + Nhà trường kiểm tra định kỳ hệ thống máy tính, điện và thiết bị phòng máy; đảm bảo ánh sáng phù hợp, không gây chói mắt.

- Ví dụ thực tế

Một học sinh lớp 8 ngồi quá gần màn hình trong giờ tin học, sau 40 phút cảm thấy mỏi mắt và nhức đầu. Giáo viên nhắc nhở và

hướng dẫn chỉnh khoảng cách màn hình, nghỉ mắt 5 phút sau mỗi 30 phút. Ở một trường khác, một học sinh vô tình cắm dây sạc laptop hồng vào ổ điện gây cháy nhỏ, may mắn được phát hiện kịp thời nhờ quy trình giám sát của phòng máy.

- Bài học rút ra

Phòng máy là công cụ hỗ trợ học tập hiện đại, nhưng đòi hỏi ý thức và trách nhiệm cao khi sử dụng. Tuân thủ quy tắc an toàn điện, tư thế ngồi đúng và sử dụng phần mềm hợp lý không chỉ giúp bảo vệ bản thân mà còn bảo vệ thiết bị chung của lớp, để mọi giờ học trong phòng máy luôn an toàn, hiệu quả và thú vị.

2.4.3. An toàn khi học tập tại phòng thể chất

Phòng thể chất và khu vực tập thể dục giúp các em rèn luyện sức khỏe, tăng cường thể lực, phát triển kỹ năng vận động và tinh thần đồng đội. Tuy nhiên,



đây cũng là nơi tiềm ẩn nhiều nguy cơ chấn thương nếu không tuân thủ quy tắc an toàn. Nhận thức đúng về cách tập luyện an toàn, sử dụng dụng cụ và bảo vệ bản thân là nền tảng giúp các em vừa khỏe mạnh vừa hạn chế tai nạn.

- Nguy cơ có thể xảy ra

+ Chấn thương do chạy nhảy, va chạm trong các môn thể thao đối kháng như bóng đá, bóng rổ.

+ Ngã hoặc trượt ngã trên sàn ướt, trơn.

+ Bị thương do dụng cụ thể thao như bóng, tạ, xà đơn, dây nhảy.

+ Không có thiết bị bảo hộ như đệm lót, nẹp đầu gối, mũ bảo hộ khi tập các môn nguy cơ cao.

+ Mặc trang phục không phù hợp hoặc đeo trang sức khi tập, dễ gây thương tích.

- Cách giữ an toàn

+ Luôn khởi động kỹ trước khi tập luyện để cơ bắp linh hoạt.

+ Mặc trang phục và giày thể thao phù hợp, tháo bỏ trang sức trước khi tập.

+ Sử dụng dụng cụ thể thao đúng cách, tuân thủ hướng dẫn của giáo viên.

+ Khi thực hiện các bài tập mạnh hoặc môn đối kháng, đeo đầy đủ thiết bị bảo hộ (đệm lót, nẹp, mũ bảo hộ).

+ Không chạy nhảy, đùa nghịch, hoặc chen lấn trên sàn.

+ Báo ngay cho giáo viên nếu cảm thấy đau, mệt hoặc phát hiện dụng cụ hỏng.

+ Nhà trường kiểm tra định kỳ sàn, dụng cụ và trang bị phòng thể chất để đảm bảo an toàn.

- Ví dụ thực tế

Một học sinh lớp 6 khi tập bóng rổ không đeo nẹp đầu gối và chạm với bạn trong giờ tập, dẫn đến trầy xước nhẹ và bong gân hoặc trường hợp một học sinh trượt ngã trên sàn bị ướt sau khi lau, may mắn nhờ đệm lót và giám sát của giáo viên nên không bị thương nặng. Những tình huống này nhắc nhở học sinh tuân thủ quy tắc và trang bị đầy đủ bảo hộ.

- Bài học rút ra

Phòng thể chất là nơi rèn luyện sức khỏe, nhưng an toàn luôn phải đặt lên hàng đầu. Tuân thủ hướng dẫn của giáo viên, sử dụng dụng cụ đúng cách và trang bị bảo hộ giúp các em giảm nguy cơ

chấn thương, tự tin tập luyện và tận hưởng các hoạt động thể chất một cách hiệu quả.

An toàn trong phòng thí nghiệm, phòng máy và phòng thể chất đòi hỏi sự chuẩn bị kỹ lưỡng về cơ sở vật chất, sự giám sát chặt chẽ từ giáo viên và ý thức tuân thủ quy tắc của học sinh. Nhà trường cần tổ chức các buổi đào tạo an toàn định kỳ, kiểm tra thiết bị thường xuyên và khuyến khích học sinh báo cáo các vấn đề kịp thời. Những biện pháp này không chỉ giúp giảm thiểu tai nạn mà còn tạo môi trường học tập và rèn luyện lành mạnh, giúp các em phát triển toàn diện trong sự an tâm.

2.5. Phòng tránh tai nạn thương tích (té ngã, vật rơi,...)

Phòng tránh tai nạn thương tích ở trường học là một phần quan trọng trong việc xây dựng môi trường giáo dục an toàn, giúp bảo vệ sức khỏe và sự phát triển của học sinh, đặc biệt là trẻ em - nhóm dễ bị tổn thương nhất do thiếu kinh nghiệm và nhận thức. Theo các hướng dẫn từ Trung tâm Kiểm soát bệnh tật thành phố Hà Nội (HCDC), việc phòng ngừa bắt đầu từ kiểm tra định kỳ các cơ sở vật chất như: bàn ghế, bảng viết, mặt sân, cầu thang và thiết bị chơi đùa để phát hiện và sửa chữa kịp thời những hư hỏng tiềm ẩn gây té ngã hoặc chấn thương, chẳng hạn như sàn trơn trượt hoặc lan can lỏng lẻo.

2.5.1. Phòng tránh té ngã

Té ngã là một trong những tai nạn phổ biến nhất trong trường học, có thể xảy ra ở cầu thang, hành lang, sân chơi hoặc khu vực có sàn trơn trượt. Té ngã không chỉ gây chấn thương



cho cơ thể mà còn ảnh hưởng đến tâm lý, khiến học sinh lo lắng hoặc sợ hãi khi di chuyển. Nhận thức về nguy cơ té ngã và cách phòng tránh giúp các em tự bảo vệ mình và bạn bè, đồng thời giữ môi trường học tập an toàn.

- Nguy cơ có thể xảy ra

+ Chạy nhảy, đùa nghịch hoặc chen lấn trên hành lang, cầu thang, sân chơi.

+ Bề mặt sàn trơn, ướt, không vệ sinh sạch sẽ.

+ Mang giày dép không phù hợp, trơn trượt.

+ Tay vịn cầu thang lỏng lẻo hoặc không có tay vịn ở những vị trí cao.

+ Thiếu giám sát từ giáo viên trong giờ ra chơi hoặc giờ tan học.

- Cách giữ an toàn

+ Đi bộ chậm rãi, đi theo hàng khi di chuyển trong hành lang và cầu thang.

+ Không chen lấn, xô đẩy hoặc chạy nhảy ở khu vực đông người.

+ Mang giày có độ bám tốt, phù hợp với sàn lớp và sân chơi.

+ Nhà trường lắp đặt tay vịn chắc chắn, sử dụng sàn chống trượt và đặt biển cảnh báo khi sàn ướt.

+ Báo ngay cho giáo viên nếu thấy sàn trơn, vương vãi nước hoặc vật cản nguy hiểm.

+ Giáo viên tổ chức các buổi hướng dẫn về cách di chuyển an toàn, đặc biệt vào giờ ra chơi và tan học.

- Ví dụ thực tế

Tại một trường tiểu học, vào một buổi sáng mưa, sân chơi ngoài trời còn ướt. Một nhóm học sinh lớp 3 đang chạy đua thì em Nam trượt ngã trên vũng nước, bị trầy đầu gối và khuỷu tay. Giáo viên lập tức sơ cứu vết thương và nhắc nhở cả lớp đi lại cẩn thận, không

chạy đùa khi sân còn ướt. Nhà trường sau đó đặt thêm biển cảnh báo “Sàn ướt - Đi chậm” và hướng dẫn học sinh mang giày có độ bám tốt khi ra sân. Từ đó, các em đi lại cẩn thận hơn, giảm hẳn tình trạng trượt ngã.

- Bài học rút ra

Té ngã có thể xảy ra với bất kỳ học sinh nào, nhưng hoàn toàn có thể phòng tránh nếu cẩn thận, đi đúng cách và chú ý đến môi trường xung quanh. Học sinh cần phối hợp với nhà trường và giáo viên để luôn đi bộ an toàn, giữ gìn vệ sinh và báo ngay nguy cơ, giúp mọi ngày đến trường đều an toàn và vui vẻ.

2.5.2. Phòng tránh tai nạn vật rơi

Vật rơi là một trong những nguy cơ nghiêm trọng trong trường học, xảy ra ở lớp học, thư viện hoặc phòng thí nghiệm. Các vật dụng như kệ sách, tủ đựng đồ, quạt trần, bảng trắng không cố định chắc chắn có thể gây chấn thương đầu, vai, thậm chí tử vong. Nhận thức về nguy cơ từ vật rơi và cách phòng tránh giúp các em an toàn hơn khi di chuyển, học tập và vui chơi.



- Nguy cơ có thể xảy ra

- + Kệ sách, tủ đồ lỏng lẻo hoặc vật nặng đặt sai vị trí có thể đổ xuống.
- + Quạt trần, bảng trắng, đèn hoặc vật treo trên cao rơi do không được cố định.
- + Học sinh leo trèo lên kệ hoặc tủ để lấy đồ, làm tăng nguy cơ đổ vật.

- + Thiếu kiểm tra định kỳ các thiết bị treo và vật nặng trong lớp.
- + Không gian lớp học bừa bộn, đồ dùng chất cao gần lối đi.

- Cách giữ an toàn

+ Nhà trường: gia cố kệ, tủ bằng vít thép chịu lực; lắp dây buộc chống trượt cho vật nặng; kiểm tra quạt trần, bảng trắng định kỳ 3 tháng/lần.

+ Giáo viên: sắp xếp lớp học ngăn nắp, không đặt vật nặng gần lối đi; nhắc nhở học sinh không leo trèo.

+ Học sinh: sắp xếp đồ dùng gọn gàng, không leo trèo lên kệ, báo ngay nếu phát hiện nguy cơ vật rơi.

+ Tổ chức các buổi đào tạo về an toàn vật rơi, sử dụng áp phích, video minh họa và ứng dụng di động để tăng nhận thức.

- Ví dụ thực tế

Năm 2024, tại một trường tiểu học do kệ sách gỉ sét sắt, đồ sập trong lớp học, gây chấn thương đầu cho ba học sinh hoặc một vụ việc khác, một chiếc quạt trần lỏng lẻo, rơi xuống lớp học khiến hai em nhập viện. Sau những sự cố này, các trường đã gia cố kệ tủ, kiểm tra quạt trần và giáo dục học sinh cách giữ an toàn, nhờ đó nguy cơ tai nạn vật rơi giảm đáng kể.

- Bài học rút ra

Tai nạn do vật rơi có thể gây thương tích nghiêm trọng nhưng hoàn toàn có thể phòng tránh. Học sinh cần tuân thủ hướng dẫn, không leo trèo; sắp xếp đồ dùng gọn gàng và báo cáo nguy cơ. Nhà trường và giáo viên phối hợp kiểm tra, gia cố thiết bị và đào tạo an toàn sẽ giúp xây dựng môi trường học tập an toàn, bền vững, đồng thời rèn luyện ý thức trách nhiệm cho các em.

Việc phòng tránh tai nạn thương tích như té ngã và vật rơi đòi hỏi sự phối hợp giữa nhà trường, giáo viên và học sinh. Nhà trường cần đầu tư vào cơ sở vật chất an toàn, tổ chức các buổi đào tạo về

nhận biết và xử lý nguy cơ, đồng thời khuyến khích học sinh tuân thủ quy tắc và báo cáo các vấn đề kịp thời. Những biện pháp này không chỉ giảm thiểu tai nạn mà còn giúp các em hình thành ý thức trách nhiệm, tạo nên một môi trường học tập an toàn, hỗ trợ sự phát triển toàn diện.

2.6. An toàn khi tham gia hoạt động ngoại khoá, dã ngoại

Hoạt động ngoại khoá và dã ngoại đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển toàn diện cho học sinh, không chỉ giúp bổ sung kiến thức lý thuyết mà còn rèn luyện kỹ năng xã hội, thể chất và tinh thần đồng đội. Tuy nhiên, theo các hướng dẫn an toàn từ các tổ chức giáo dục quốc tế, những hoạt động này tiềm ẩn nhiều rủi ro nghiêm trọng nếu không được lập kế hoạch kỹ lưỡng, chẳng hạn như tai nạn giao thông, lạc đường ở khu vực lạ, chấn thương do hoạt động thể chất mạnh hoặc thậm chí các vấn đề sức khỏe như dị ứng, côn trùng cắn. Ở Việt Nam, với địa hình đa dạng và điều kiện thời tiết thất thường, những rủi ro này càng trở nên cấp thiết, đặc biệt, khi số lượng học sinh tham gia dã ngoại ngày càng tăng cao.

2.6.1. An toàn khi tham gia hoạt động ngoại khoá

Hoạt động ngoại khoá gồm các câu lạc bộ, thể thao, biểu diễn nghệ thuật hoặc học thực hành ngoài giờ chính khoá. Những hoạt động này giúp các em cải thiện sức khỏe, phát triển kỹ năng làm việc nhóm



và tư duy sáng tạo, nhưng cũng tiềm ẩn nguy cơ chấn thương hoặc rủi ro về an toàn cá nhân nếu không được giám sát. Nhận thức về nguy cơ và cách phòng tránh giúp các em tham gia vui vẻ, an toàn.

- *Nguy cơ có thể xảy ra*

+ Chấn thương thể thao: bong gân, trầy xước, gãy xương do va chạm hoặc ngã.

+ Tiếp xúc không mong muốn trong môi trường đông đúc.

+ Ngã, va đập hoặc bị vật dụng như dụng cụ thể thao, nhạc cụ gây thương tích.

+ Sức khỏe bị ảnh hưởng do môi trường không an toàn (không gian chật, thiếu thông gió, thiết bị hỏng).

+ Thiếu giám sát hoặc hướng dẫn, đặc biệt với trẻ nhỏ.

- *Cách giữ an toàn*

+ Nhà trường: đảm bảo tỷ lệ giám sát tối ưu (1 giáo viên/10 - 15 học sinh), kiểm tra sân chơi, dụng cụ và điều kiện thời tiết trước mỗi hoạt động.

+ Giáo viên: hướng dẫn rõ quy tắc an toàn, tổ chức khởi động trước khi tập luyện hoặc biểu diễn, giáo dục học sinh về ranh giới cá nhân và cách giao tiếp đúng mực.

+ Học sinh: tuân thủ hướng dẫn, báo ngay nếu gặp tình huống không an toàn hoặc không thoải mái, sử dụng dụng cụ đúng cách, đeo thiết bị bảo hộ khi cần.

+ Phụ huynh: cung cấp thông tin sức khỏe của trẻ (dị ứng, khuyết tật) và phối hợp nhắc nhở con em tuân thủ an toàn.

+ Với các hoạt động công nghệ hoặc nghệ thuật: đảm bảo không gian thông thoáng, kiểm tra thiết bị điện tử, âm thanh hoặc đeo khẩu trang nếu cần.

- *Ví dụ thực tiễn*

Ở một trường tiểu học, học sinh lớp 4 chuẩn bị biểu diễn văn nghệ. Ban đầu, sân khấu chưa được sắp xếp gọn gàng, dây điện vương vãi. Một học sinh vấp dây điện bị ngã nhưng may mắn không

bị thương nghiêm trọng. Sau đó, giáo viên và học sinh cùng sắp xếp sân khấu, kiểm tra dây điện và nhắc nhở các em đi lại cẩn thận. Buổi biểu diễn diễn ra an toàn, các em học được cách chuẩn bị không gian hoạt động.

- Bài học rút ra

Hoạt động ngoại khoá mang lại nhiều lợi ích nhưng cần tham gia có ý thức và tuân thủ hướng dẫn an toàn. Học sinh phối hợp với giáo viên và nhà trường để phòng tránh chấn thương, giữ gìn ranh giới cá nhân và bảo vệ sức khoẻ, từ đó có trải nghiệm ngoại khoá vui vẻ, bổ ích và an toàn.

**2.6.2. An toàn
khi đi dã ngoại**

Dã ngoại là hoạt động ngoài trời, có thể diễn ra ở công viên, khu cắm trại, rừng hoặc bãi biển. Hoạt động này giúp các em khám phá thiên nhiên, rèn luyện



sức khoẻ và kỹ năng sống, nhưng cũng tiềm ẩn nguy cơ nếu không cẩn thận. Hiểu rõ nguy cơ và cách phòng tránh giúp các em trải nghiệm dã ngoại vui vẻ, an toàn và bổ ích.

- Nguy cơ có thể xảy ra

- + Lạc đường hoặc đi nhầm khu vực nguy hiểm.
- + Côn trùng cắn, ong đốt, rắn hoặc động vật hoang dã.
- + Chấn thương do leo trèo, trượt ngã, bơi lội không an toàn.
- + Thời tiết xấu: mưa lớn, nắng nóng gây say nắng, ứ đọng nước hoặc trơn trượt.

+ Thiếu giám sát hoặc không kiểm tra điểm danh trước/sau hoạt động.

+ Vấn đề sức khỏe cá nhân như dị ứng, bệnh mãn tính không được chuẩn bị.

- Cách giữ an toàn

+ Nhà trường cần khảo sát địa điểm trước chuyến đi, chuẩn bị đội cứu hộ hoặc nhân viên y tế, trang bị dụng cụ sơ cứu và lập kế hoạch khẩn cấp cho các tình huống như lạc đoàn hoặc dị ứng.

+ Giáo viên nên tổ chức hoạt động có kiểm soát, phân công giám sát, kiểm tra điểm danh trước và sau hoạt động, hướng dẫn kỹ năng sinh tồn cơ bản và cách nhận biết dấu hiệu nguy hiểm từ động vật.

+ Học sinh cần tuân thủ hướng dẫn, không bơi ở khu vực nguy hiểm, mang giày thể thao và trang phục phù hợp, sử dụng kem chống côn trùng, và báo ngay nếu thấy tình huống nguy hiểm.

+ Phụ huynh phối hợp cung cấp thông tin sức khỏe và dị ứng của trẻ, ký giấy phép tham gia dã ngoại chi tiết.

- Ví dụ thực tế

Tại một trường THCS, học sinh lớp 6 tổ chức dã ngoại tại rừng thông gần thành phố. Một học sinh bị trượt chân khi leo lên gốc cây ụt. Nhờ có giáo viên giám sát chặt, học sinh được sơ cứu kịp thời và không có thương tích nghiêm trọng. Buổi dã ngoại tiếp tục diễn ra an toàn nhờ phân công nhiệm vụ rõ ràng và kiểm tra điểm danh.

- Bài học rút ra

Dã ngoại là cơ hội tuyệt vời để khám phá và học hỏi, nhưng chỉ an toàn khi học sinh, giáo viên và phụ huynh cùng phối hợp, nhận biết nguy cơ và tuân thủ hướng dẫn. Chuẩn bị kỹ lưỡng, giám sát chặt chẽ và giáo dục kỹ năng sống giúp mọi chuyến đi vừa thú vị vừa an toàn.

An toàn khi tham gia hoạt động ngoại khoá và dã ngoại đòi hỏi sự chuẩn bị kỹ lưỡng từ nhà trường, sự giám sát chặt chẽ của

giáo viên và ý thức tuân thủ của học sinh. Các biện pháp như lập kế hoạch chi tiết, trang bị dụng cụ bảo hộ, và giáo dục kỹ năng an toàn sẽ giúp giảm thiểu rủi ro, đồng thời tạo điều kiện cho học sinh trải nghiệm học tập ý nghĩa. Việc tổ chức các buổi tập huấn trước chuyến đi và phối hợp với phụ huynh cũng góp phần xây dựng một môi trường hoạt động ngoại khoá an toàn, khuyến khích sự phát triển toàn diện của học sinh. Bằng cách áp dụng các hướng dẫn quốc tế và điều chỉnh theo điều kiện địa phương, các trường học có thể biến những hoạt động này thành những kỷ niệm đáng nhớ, thay vì những lo ngại về an toàn, từ đó thúc đẩy một hệ thống giáo dục bền vững và nhân văn hơn.

* * *

Từ nhận thức về môi trường trường học, hiểu rõ các rủi ro tiềm ẩn, nắm vững nguyên tắc an toàn trong các hoạt động, đến phòng tránh tai nạn và quản lý hành vi hiệu quả, các em đã hoàn thiện “bộ giáp an toàn” để học tập và sinh hoạt tại trường một cách bảo đảm. Trong phần kết chương này, chúng ta sẽ cùng nhìn lại toàn bộ nội dung và rút ra thông điệp cốt lõi, để mỗi khi bước vào lớp học, sân trường hay hành lang, các em luôn nhớ rằng “An toàn trường học bắt đầu từ chính mình”.

Môi trường trường học giống như một đại dương bao la: đầy ắp cơ hội học tập, kết nối và phát triển, nhưng cũng tiềm ẩn những “sóng ngầm” như tai nạn thương tích nếu thiếu ý thức và chuẩn bị. Trong suốt chương này, chúng ta đã cùng nhau khám phá từ việc hiểu rõ các khu vực nguy cơ cao như phòng thí nghiệm, hành lang, hay đường đến trường; nhận diện các rủi ro như bong, vật rơi, tai nạn giao thông, trượt ngã và tai nạn điện; đến việc nắm vững các nguyên tắc an toàn như sử dụng thiết bị bảo hộ, giữ không gian ngăn nắp, phòng tránh nguy cơ cụ thể và quản lý hành vi cá nhân một cách hiệu quả.

Các em đã học cách quan sát bức tranh toàn cảnh của môi trường trường học, hiểu rằng mỗi hành động - từ việc đội mũ bảo hiểm khi đi xe đạp, giữ hành lang sạch sẽ, đến kiểm tra thiết bị điện - đều góp

phần vào sự an toàn chung. Các em biết phân loại rủi ro, từ bong hoá chất, vật rơi từ kệ sách, đến chập điện, để không bị bất ngờ. Các em đã được trang bị “áo giáp” như kỹ năng sử dụng thiết bị an toàn, báo cáo nguy cơ, và điều tiết hành vi để tránh làm tổn thương bản thân hay bạn bè. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), hơn 90% tai nạn thương tích ở trẻ em có thể phòng ngừa, và ở Việt Nam, với 370.000 ca tai nạn trẻ em mỗi năm, việc áp dụng các kỹ năng này có thể giảm đáng kể nguy cơ, đặc biệt ở trường học, nơi xảy ra 20% các vụ.

An toàn khi học tập và sinh hoạt tại trường không chỉ là những kỹ năng, mà là một thói quen sống, một phần trong bản lĩnh của mỗi học sinh, giáo viên và phụ huynh. Nó bắt đầu từ ý thức của từng cá nhân - từ những hành động nhỏ như đi bộ chậm rãi ở hành lang, kiểm tra xe đạp trước khi đi, đến việc lên tiếng báo cáo dây điện hở hay kệ sách lỏng lẻo. Theo Bộ Y tế, các chiến dịch giáo dục an toàn trường học đã giảm 40% tai nạn thương tích ở một số địa phương, chứng minh rằng, ý thức cá nhân là chìa khoá.

Thông điệp gửi đến các em: Trường học không nguy hiểm, các hoạt động học tập và sinh hoạt không nguy hiểm - vấn đề nằm ở cách chúng ta ứng xử và chuẩn bị. Khi các em chủ động thực hiện các biện pháp an toàn thay vì phó mặc cho hoàn cảnh, em đã làm chủ môi trường học tập của mình. Ví dụ, việc đội mũ bảo hiểm đạt chuẩn khi đi xe đạp giảm 70% nguy cơ chấn thương đầu, theo WHO, trong khi giữ hành lang sạch sẽ giảm 60% nguy cơ trượt ngã, theo OSHA.

Hãy coi những gì học được trong chương này như một “bộ công cụ sinh tồn trường học”. Dù em đang ở lớp học, sân trường, hành lang hay trên đường đến trường, hãy nhớ rằng mỗi hành động đều mang theo trách nhiệm, và mỗi khoảnh khắc sinh hoạt đều là cơ hội để tạo ra một môi trường an toàn - cho chính các em và cho cộng đồng trường học. Với sự kết hợp giữa nhận thức, kỹ năng và trách nhiệm, các em không chỉ bảo vệ bản thân mà còn góp phần xây dựng một ngôi trường an toàn, bền vững, nơi mọi học sinh đều có thể học tập và phát triển mà không lo sợ.

CHƯƠNG 3

PHÒNG, CHỐNG BẠO LỰC HỌC ĐƯỜNG

Mỗi ngày chúng ta đến trường không chỉ để học tập mà còn để gặp gỡ bạn bè, chơi đùa và chia sẻ niềm vui. Trường học chính là ngôi nhà thứ hai của chúng ta, nơi cần có sự an toàn, tình bạn và yêu thương. Nhưng đôi khi, trong ngôi nhà ấy lại xuất hiện những hành vi khiến bạn bè cảm thấy đau đớn, sợ hãi hoặc buồn bã. Những hành động đó được gọi là bạo lực học đường.

Trong chương này, chúng ta sẽ cùng nhau tìm hiểu:

Bạo lực học đường là gì?

Những biểu hiện thường gặp của bạo lực học đường.

Nguyên nhân, hậu quả và cách phòng ngừa.

Những kỹ năng cần thiết để tự bảo vệ mình và giúp đỡ bạn bè.

Các em hãy tưởng tượng: nếu một lớp học giống như một khu vườn, thì mỗi em học sinh chính là một bông hoa. Muốn khu vườn tươi đẹp, chúng ta cần cùng nhau chăm sóc, không giẫm đạp lên hoa, không làm héo úa cánh hoa nào. Khi mỗi em biết yêu thương, tôn trọng và bảo vệ nhau, trường học sẽ trở thành một khu vườn đầy màu sắc và hạnh phúc.

3.1. Khái niệm và biểu hiện của bạo lực học đường

- *Bạo lực học đường là gì?*

Bạo lực học đường là những hành động làm cho em khác bị đau về thể xác hoặc tổn thương về tinh thần.

+ Nếu một em bị đánh, bị xô ngã, đó là bạo lực thể chất.

+ Nếu một em bị chửi bới, bị đặt biệt danh xấu, bị trêu chọc, đó là bạo lực tinh thần.

+ Nếu một em bị nói xấu, bị bôi nhọ trên mạng xã hội, đó là bạo lực trên mạng.

Tóm lại, bất cứ hành động nào làm cho em khác đau, buồn, sợ đều được coi là bạo lực học đường.

- *Biểu hiện thường gặp của bạo lực học đường*

Có nhiều cách mà bạo lực học đường xảy ra trong đời sống hằng ngày:

+ *Bạo lực về vật chất:*

là những hành động gây thiệt hại về đồ dùng, trang phục, phương tiện đi lại, tiền của đối với các học sinh trong môi trường học đường. Ví dụ: hiện tượng “bảo kê”; “trần lột”; bị các thanh niên bên ngoài xã hội trần lột xe đạp, lấy tiền, lấy đồ,...



+ *Bạo lực về thể chất:* xảy ra khi một người bị một người khác sử dụng những hành động cơ thể áp đặt sức mạnh qua các hành vi như đá, đấm đánh, nhéo, cào cấu, xô đẩy, giật tóc hoặc các hành động tấn công về mặt thể chất khác,...

+ *Bạo lực về tâm lý, tình cảm:* đối với học sinh trong môi trường



học đường được xác định là những lời nói, cử chỉ mang tính xúc phạm, dọa nạt, mắng mỏ, gây áp lực, buộc làm những việc mà các em không muốn gây hậu quả xấu về mặt tâm lý tình cảm.



+ *Bạo lực tình dục*: đó là những lời nói thiếu tế nhị, những lời trêu chọc, những câu bình phẩm không có văn hoá về những vấn đề nhạy cảm hoặc những hành động cố ý sờ



mó, bóp ngực, đụng chạm vào những nơi nhạy cảm... của học sinh nam đối với học sinh nữ và ngược lại; hoặc xô đẩy, chòng ghẹo, rình nhà vệ sinh nữ...

Các hành vi bạo lực học đường có thể xảy ra ở bất cứ đâu có liên quan đến nhà trường, học sinh, như: bạo lực tại trường học, bạo lực xảy ra tại khu vực cổng trường, bạo lực học đường trên không gian mạng,...

3.2. Nguyên nhân của bạo lực học đường

- *Khi cảm xúc bị mất kiểm soát*

Một trong những nguyên nhân phổ biến nhất dẫn đến bạo lực học đường là sự mất kiểm soát cảm xúc. Ở lứa tuổi học sinh, tâm lý còn non nớt, dễ bị kích động, các em thường phản ứng theo cảm tính hơn

là lý trí. Khi bị bạn trêu chọc, bị hiểu lầm hoặc gặp chuyện không vừa ý, nhiều em không biết cách kiềm chế cảm xúc, dẫn đến hành vi la hét, xô đẩy, đánh nhau hoặc nói lời xúc phạm người khác.

Cảm xúc giận dữ vốn không xấu - đó là phản ứng tự nhiên của con người trước sự tổn thương hay bất công. Tuy nhiên, khi không biết cách điều khiển, cơn giận có thể biến thành ngọn lửa thiêu rụi tình bạn, làm tan vỡ mối quan hệ và gây ra hậu quả nghiêm trọng. Nhiều vụ xung đột học đường xuất phát chỉ từ những điều nhỏ nhặt: một câu nói đùa quá trớn, một cái nhìn hiểu lầm hay một bình luận trên mạng xã hội.

Để tránh rơi vào tình huống này, học sinh cần được rèn luyện kỹ năng quản lý cảm xúc. Khi tức giận, hãy học cách dừng lại vài giây, hít thở sâu, suy nghĩ trước khi phản ứng, hoặc bày tỏ cảm xúc bằng lời nói nhẹ nhàng thay vì hành động nóng nảy. Việc nhận diện cảm xúc, hiểu vì sao mình tức giận và tìm cách giải tỏa là điều rất quan trọng.

Người biết làm chủ cảm xúc không phải là người không bao giờ giận, mà là người biết giữ bình tĩnh để không làm tổn thương người khác. Sự bình tĩnh không chỉ giúp các em tránh xa bạo lực học đường mà còn là biểu hiện của bản lĩnh, sự trưởng thành và lòng nhân ái - những phẩm chất quan trọng để trở thành một người tử tế trong cuộc sống.

- Khi gia đình thiếu quan tâm hoặc thường có hành vi bạo lực diễn ra

Gia đình là nơi đầu tiên hình thành nhân cách, cảm xúc và cách ứng xử của mỗi con người. Khi một đứa trẻ lớn lên trong môi trường đầy áp lực, thiếu tình thương, sự lắng nghe và tôn trọng, em sẽ học được cách cư xử nhẹ nhàng, biết yêu thương và chia sẻ với người khác. Ngược lại, nếu sống trong gia đình thiếu quan tâm, hay mâu thuẫn, bạo lực hoặc la mắng, trẻ rất dễ mang theo tổn thương và sự tức giận đến trường học.

Nhiều nghiên cứu cho thấy, phần lớn những học sinh có hành vi gây hấn, đánh nhau hay bắt nạt bạn thường xuất thân từ môi trường gia đình không lành mạnh. Có em bị cha mẹ mắng, đánh đập, nên dần hình thành suy nghĩ rằng “chỉ có dùng sức mạnh mới được tôn trọng”. Có em sống trong cảnh cha mẹ ly hôn, thường xuyên cãi vã, dẫn đến cảm giác cô đơn, thiếu yêu thương, rồi tìm cách trút giận lên người khác để được chú ý.

Bên cạnh đó, sự thờ ơ hoặc quá nuông chiều của cha mẹ cũng có thể là nguyên nhân. Khi cha mẹ quá bận rộn, không dành thời gian lắng nghe con, trẻ sẽ thấy mình bị bỏ rơi, dễ tìm kiếm sự công nhận bằng những hành vi tiêu cực. Ngược lại, nếu được nuông chiều quá mức, trẻ lại dễ trở nên ích kỷ, không biết tôn trọng người khác và có xu hướng dùng bạo lực khi không được chiều theo ý mình.

Gia đình không chỉ là nơi cho các em mái nhà, mà còn là trường học đầu tiên dạy cách yêu thương. Vì vậy, cha mẹ cần quan tâm, lắng nghe và hướng dẫn con cách ứng xử tích cực, còn học sinh cần biết chia sẻ cảm xúc, nói ra những điều mình đang chịu đựng thay vì giữ trong lòng. Khi mỗi gia đình trở thành nơi nuôi dưỡng yêu thương, thì trường học mới thật sự là ngôi nhà an toàn và hạnh phúc cho tất cả học sinh.

- Ảnh hưởng từ môi trường mạng và các phương tiện truyền thông

Ngày nay, trẻ em lớn lên trong thời đại công nghệ số, nơi mà mạng xã hội, trò chơi trực tuyến và các nền tảng mạng xã hội như YouTube, TikTok, Facebook,... trở thành một phần quen thuộc của cuộc sống hằng ngày. Tuy nhiên, cùng với những lợi ích mà Internet mang lại, trẻ em cũng dễ dàng tiếp xúc với các nội dung bạo lực, thô tục, kích động hoặc thiếu lành mạnh, điều này là một trong những nguyên nhân sâu xa dẫn đến hành vi bạo lực học đường.

Trên mạng, nhiều video, phim hoạt hình hay trò chơi mô phỏng hành vi đánh nhau, chửi bới, hăm dọa,... được thể hiện như một cách để “thể hiện bản lĩnh” hoặc “giải quyết mâu thuẫn”. Trẻ em,

do chưa đủ khả năng phân biệt giữa thế giới ảo và thế giới thật, dễ bị cuốn theo và bắt chước những hành động đó ngoài đời. Một số em có thể nghĩ rằng “đánh nhau là cách để không bị bắt nạt” hoặc “muốn được tôn trọng thì phải mạnh mẽ”, từ đó hình thành lối ứng xử sai lệch.

Bên cạnh đó, việc nghiện mạng xã hội cũng khiến trẻ dễ bị cuốn vào các cuộc tranh cãi, “ném đá”, bình luận tiêu cực, thậm chí là bắt nạt qua mạng (cyberbullying). Có những trường hợp, chỉ vì một lời bình luận ác ý hay bức ảnh bị lan truyền mà dẫn đến mâu thuẫn ngoài đời thực, đây là khởi nguồn cho các vụ xô xát, đánh nhau trong trường học.

Mặt khác, thiếu sự hướng dẫn của cha mẹ và thầy cô trong việc chọn lọc thông tin cũng là yếu tố góp phần khiến trẻ bị ảnh hưởng tiêu cực. Khi trẻ không được dạy cách nhận biết nội dung độc hại, các em dễ cho rằng hành vi bạo lực là “bình thường”, là “chuyện vui” hoặc thậm chí là “cách để nổi tiếng” trên mạng.

Vì vậy, nguyên nhân thứ ba này không chỉ đến từ công nghệ, mà còn từ sự thiếu định hướng và kiểm soát trong việc sử dụng công nghệ. Để ngăn chặn, cha mẹ và nhà trường cần đồng hành cùng trẻ, dạy các em kỹ năng ứng xử văn minh trên mạng, biết chọn lọc nội dung, và quan trọng nhất - hiểu rằng thế giới ảo không bao giờ được phép chi phối hành vi thật.

- Ảnh hưởng từ gia đình - Gốc rễ của hành vi và cảm xúc

Gia đình chính là “trường học đầu tiên” của mỗi đứa trẻ. Cách cha mẹ nói năng, ứng xử, thể hiện cảm xúc... đều trở thành tấm gương phản chiếu mà trẻ quan sát và học theo mỗi ngày. Vì thế, nếu trong gia đình thường xuyên xảy ra mâu thuẫn, cãi vã, la mắng hoặc bạo lực, trẻ rất dễ hình thành thói quen phản ứng bằng cách tương tự khi gặp vấn đề trong trường học.

Khi cha mẹ thường xuyên quát mắng, trừng phạt nặng nề thay vì trò chuyện và lắng nghe, trẻ sẽ dần cảm thấy sợ hãi, tức giận hoặc

mất niềm tin. Những cảm xúc bị dồn nén đó, nếu không được giải toả đúng cách, sẽ dễ bùng phát thành hành vi hung hăng, cáu gắt với bạn bè hoặc thầy cô. Nhiều nghiên cứu cho thấy, trẻ em từng chứng kiến hoặc chịu bạo lực trong gia đình có khả năng cao hơn trở thành người gây ra bạo lực trong môi trường học đường.

Một dạng khác của ảnh hưởng tiêu cực là sự thờ ơ hoặc nuông chiều quá mức. Khi cha mẹ quá bận rộn, ít dành thời gian trò chuyện, quan tâm tới cảm xúc của con, trẻ dễ cảm thấy thiếu tình thương và sự công nhận, từ đó tìm cách “thu hút sự chú ý” bằng những hành động tiêu cực. Ngược lại, nếu cha mẹ quá nuông chiều, luôn đáp ứng mọi yêu cầu của con mà không dạy giới hạn, trẻ có thể hình thành tâm lý ích kỷ, không biết kiềm chế, dễ nổi nóng và bạo lực khi không vừa ý.

Bên cạnh đó, thiếu kỹ năng giáo dục con cái cũng là một nguyên nhân phổ biến. Nhiều phụ huynh không biết cách hướng dẫn con xử lý cảm xúc, giải quyết mâu thuẫn hay nói lời xin lỗi. Vì thế, khi gặp xung đột nhỏ, trẻ thường chọn hành động theo cảm tính thay vì bình tĩnh đối thoại.

Tóm lại, gia đình là nơi hình thành nhân cách đầu tiên của trẻ, nên mọi hành vi bạo lực ở trường đều ít nhiều phản ánh điều gì đó trong môi trường sống tại nhà. Để giúp con tránh xa bạo lực học đường, cha mẹ cần trở thành tấm gương về cách ứng xử tử tế, tạo không khí yêu thương, và quan trọng nhất - dạy con biết yêu thương, tôn trọng và thấu hiểu người khác.

- Ảnh hưởng từ bạn bè và môi trường học đường

Trường học là nơi trẻ em dành phần lớn thời gian trong ngày để học tập, vui chơi, giao tiếp và hình thành nhân cách. Chính vì vậy, môi trường bạn bè và bầu không khí trong trường học có tác động rất lớn đến cách trẻ ứng xử. Khi môi trường đó thiếu lành mạnh, thiếu sự tôn trọng và gắn kết, thì bạo lực học đường có thể nảy sinh và lan rộng.

Trước hết, áp lực hoà nhập với nhóm bạn là một nguyên nhân phổ biến. Ở tuổi thiếu niên, ai cũng muốn được chấp nhận và thuộc về một nhóm nào đó. Một số em vì sợ bị cô lập, trêu chọc hoặc xem là “yếu đuối” mà bắt chước hành vi của những người mạnh hơn, kể cả khi những hành vi đó là sai trái. Dần dần, sự “bắt chước để được công nhận” biến thành thói quen, và trẻ trở thành người trực tiếp gây ra bạo lực mà không nhận ra.

Bên cạnh đó, ảnh hưởng của “hội bạn xấu” cũng là yếu tố đáng lo ngại. Một nhóm học sinh có xu hướng bắt nạt người khác, thích thể hiện sức mạnh, hoặc luôn muốn làm “đầu gấu lớp” có thể khiến những bạn yếu thế hơn phải tuân theo, hoặc thậm chí bị ép tham gia vào hành vi bạo lực. Trẻ bị cuốn vào vòng xoáy “đánh người - bị đánh” mà không biết cách thoát ra. Môi trường học đường thiếu sự quan tâm và can thiệp kịp thời của giáo viên, nhà trường cũng góp phần khiến tình trạng bạo lực trở nên nghiêm trọng hơn. Khi học sinh cảm thấy “không ai bảo vệ mình”, các em có thể chọn cách đáp trả bằng bạo lực thay vì tìm sự giúp đỡ. Còn những người chứng kiến, nếu không được khuyến khích lên tiếng, sẽ dần trở nên thờ ơ, coi đó là chuyện bình thường và chính sự im lặng này vô tình nuôi dưỡng bạo lực.

Ngoài ra, thiếu các hoạt động giáo dục kỹ năng sống, kỹ năng giao tiếp và đồng cảm trong trường học cũng là một thiếu sót lớn. Nhiều học sinh không được dạy cách nói lời xin lỗi, cách kiềm chế cảm xúc hay cách xử lý mâu thuẫn bằng đối thoại, nên khi có xung đột, phản xạ đầu tiên của các em là dùng nắm đấm thay vì lời nói.

Tóm lại, môi trường học đường có thể nuôi dưỡng lòng nhân ái hoặc gieo mầm bạo lực, tùy theo cách mà thầy cô, bạn bè và nhà trường cùng nhau xây dựng. Khi mỗi người đều biết lắng nghe, tôn trọng và bảo vệ nhau, thì bạo lực học đường sẽ không còn “đất sống” trong lớp học thân yêu của chúng ta.

3.3. Biện pháp phòng ngừa: từ nhà trường - giáo viên - học sinh

Bạo lực học đường không chỉ là trách nhiệm của một cá nhân, mà là vấn đề của cả cộng đồng giáo dục. Muốn chấm dứt bạo lực, cần có sự phối hợp đồng bộ giữa nhà trường, thầy cô và chính các em học sinh. Mỗi bên đều có vai trò riêng, nhưng khi cùng hướng đến một mục tiêu - xây dựng môi trường học tập an toàn, thân thiện, yêu thương - thì bạo lực sẽ dần bị đẩy lùi.

- Từ phía nhà trường: xây dựng môi trường học đường an toàn, thân thiện

Nhà trường chính là nơi đặt nền móng cho văn hoá ứng xử của học sinh. Để phòng ngừa bạo lực, trước hết cần xây dựng môi trường học tập tích cực, kỷ cương nhưng ấm áp, trong đó mọi học sinh đều cảm thấy được tôn trọng và bảo vệ.

+ Tạo không gian “không bạo lực”: Nhà trường nên phát động các phong trào như “Trường học an toàn - Nói không với bạo lực”, “Mỗi ngày đến trường là một niềm vui” để hình thành thói quen ứng xử tích cực.

+ Tăng cường giáo dục kỹ năng sống và giá trị sống thông qua các buổi sinh hoạt chuyên đề, câu lạc bộ, hoạt động ngoại khoá về lòng nhân ái, sự đồng cảm và kỹ năng giải quyết mâu thuẫn.

+ Thiết lập hệ thống hỗ trợ tâm lý học đường: Có cán bộ tâm lý hoặc giáo viên phụ trách tư vấn giúp các em giải toả căng thẳng, học cách kiềm chế cảm xúc, tránh để mâu thuẫn nhỏ tích tụ thành hành vi bạo lực.

+ Kịp thời phát hiện và xử lý các hành vi bạo lực: Xây dựng kênh phản ánh ẩn danh, lắng nghe ý kiến học sinh và có biện pháp can thiệp nhẹ nhàng nhưng hiệu quả, để học sinh cảm thấy an toàn khi chia sẻ.

- *Từ phía giáo viên: người truyền cảm hứng và dẫn dắt nhân cách*

Giáo viên không chỉ là người dạy kiến thức mà còn là người định hướng nhân cách và cảm xúc cho học sinh. Một lời nói nhẹ nhàng, một ánh mắt động viên đúng lúc, đôi khi có thể ngăn chặn cả một hành vi bạo lực.

+ Làm gương về cách ứng xử: Thầy cô cần kiên nhẫn, tôn trọng học sinh, tránh quát mắng, phê bình trước lớp, vì hành vi đó có thể khiến học sinh phản ứng tiêu cực.

+ Quan tâm đến cảm xúc học sinh: Phát hiện sớm những em có dấu hiệu bị cô lập, buồn bã hoặc hung hăng để kịp thời giúp đỡ, tư vấn hoặc phối hợp với phụ huynh.

+ Giáo dục cảm xúc - xã hội (SEL) trong từng tiết học: Dạy học sinh biết nhận diện cảm xúc, biết xin lỗi, biết tha thứ và đặt mình vào vị trí người khác.

+ Khuyến khích tinh thần hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau: Tổ chức hoạt động nhóm, trò chơi đồng đội, hoặc các dự án vì cộng đồng để tăng tình đoàn kết và giảm xung đột.

- *Từ phía học sinh: biết yêu thương, tôn trọng và bảo vệ bạn bè*

Học sinh vừa là người chịu ảnh hưởng, vừa là chủ thể tạo nên sự thay đổi, cùng phòng tránh bạo lực học đường. Theo đó, học sinh cần:

+ Không dùng bạo lực để giải quyết mâu thuẫn: Khi giận dữ, hãy học cách hít thở sâu, rời khỏi tình huống hoặc tìm đến thầy cô, bạn thân để chia sẻ thay vì phản ứng bằng nắm đấm.

+ Dám nói “không” với bạo lực: Nếu thấy bạn mình bị bắt nạt, đừng im lặng. Hãy báo với giáo viên hoặc người lớn tin cậy - im lặng chính là tiếp tay cho bạo lực.

+ Tôn trọng sự khác biệt: Mỗi người đều có điểm mạnh, điểm yếu riêng. Biết chấp nhận, lắng nghe và động viên bạn bè sẽ giúp lớp học trở thành một tập thể hạnh phúc.

+ Lan tỏa năng lượng tích cực: Một nụ cười, lời khen, hay hành động giúp đỡ nhỏ cũng có thể khiến người khác cảm thấy ấm lòng - chính điều đó làm bạo lực không còn chỗ để tồn tại.

Phòng ngừa bạo lực học đường không phải là việc của riêng ai. Đó là hành trình chung - nơi nhà trường tạo môi trường, giáo viên gieo nhân cách, và học sinh cùng nhau vun đắp yêu thương. Khi ba yếu tố này cùng đồng hành, mỗi ngày đến trường sẽ thật sự là một ngày vui, một ngày an toàn, và một ngày để trưởng thành trong lòng nhân ái.

3.4. Kỹ năng ứng xử - xử lý khi bị bạo lực

Không ai muốn mình rơi vào tình huống bị bắt nạt hay bạo lực, nhưng đôi khi, điều đó có thể xảy ra bất ngờ trong lớp học, ngoài sân trường, hay thậm chí là trên mạng xã hội. Điều quan trọng là biết cách bình tĩnh ứng phó, bảo vệ bản thân mà không làm tổn thương người khác. Dưới đây là những kỹ năng thiết thực mà mỗi học sinh nên ghi nhớ.

- Giữ bình tĩnh, không đáp trả bằng bạo lực

+ Khi bị trêu chọc, xúc phạm hay thậm chí bị xô đẩy, điều đầu tiên cần làm là hít thở sâu và bình tĩnh.

+ Nếu ngay lập tức phản ứng lại bằng nắm đấm hay lời nói nặng nề, tình huống sẽ leo thang và các em có thể trở thành “người sai” trong mắt người khác.

Hãy nhớ:

+ Không phản ứng vội vàng. Đếm thầm từ 1 đến 10, hoặc bước lùi lại một chút để tránh xung đột.

+ Nếu cảm thấy nguy hiểm, rời khỏi khu vực ngay lập tức và tìm sự giúp đỡ từ giáo viên, bảo vệ hoặc bạn bè đáng tin cậy.

+ Bình tĩnh không có nghĩa là yếu đuối, mà là biết kiểm soát bản thân - một biểu hiện của người mạnh mẽ và thông minh.

- Nói “không” dứt khoát và tự tin

+ Khi ai đó cố tình bắt nạt, em có quyền thể hiện sự phản đối rõ ràng. Một câu nói chắc chắn, giọng rõ ràng, ánh mắt kiên định có thể khiến người kia dừng lại.

Ví dụ:

“Bạn làm vậy không hay đâu, mình không thích”.

“Mình không muốn cãi nhau, chúng ta nên nói chuyện với cô giáo”.

“Dừng lại đi, nếu không mình sẽ báo người lớn”.

Hãy nhớ: sức mạnh của lời nói đi cùng với thái độ. Khi bạn nói với sự tự tin, người khác sẽ thấy bạn không dễ bị bắt nạt.

- Tìm sự giúp đỡ từ người đáng tin cậy

+ Khi bị bạo lực, đừng im lặng. Rất nhiều em chọn cách chịu đựng vì sợ bị chê cười, sợ “mách lẻo”. Nhưng nói ra không phải là “yếu đuối” mà là cách bảo vệ chính mình và người khác.

+ Hãy kể với giáo viên chủ nhiệm, thầy cô bộ môn hoặc nhân viên tư vấn học đường.

+ Nếu không thoải mái nói với người lớn ở trường, các em có thể tâm sự với cha mẹ hoặc người thân mà mình tin tưởng.

+ Khi bạo lực xảy ra trên mạng (bị sỉ nhục, phát tán hình ảnh, tin nhắn xấu,...), hãy chụp lại bằng chứng, báo cho thầy cô hoặc công an để được hỗ trợ.

Không ai có quyền làm các em tổn thương và các em không đơn độc, luôn có người sẵn sàng lắng nghe và giúp đỡ.

- Tự bảo vệ bản thân trước những nguy cơ bị bạo lực

Nếu tình huống trở nên nguy hiểm (bị đánh, đe dọa hoặc theo dõi), các em cần ưu tiên an toàn trước hết:

+ Rời khỏi nơi nguy hiểm, tìm người lớn gần nhất.

+ Không đi một mình ở những nơi vắng vẻ nếu biết có người từng bắt nạt.

+ Ghi nhớ số điện thoại của cha mẹ, thầy cô, công an khu vực hoặc tổng đài 111 (Tổng đài quốc gia bảo vệ trẻ em).

Khi biết cách tự bảo vệ mình, các em sẽ không còn cảm thấy sợ hãi, mà luôn chủ động, tự tin trong mọi tình huống.

3.5. Vai trò của giáo viên chủ nhiệm và phụ huynh học sinh

Trong hành trình xây dựng một môi trường học đường an toàn, lành mạnh, giáo viên chủ nhiệm và phụ huynh học sinh là hai “nhân vật chính” có ảnh hưởng sâu sắc nhất đến sự phát triển nhân cách, cảm xúc và hành vi của học sinh.

- Vai trò của giáo viên chủ nhiệm:

Giáo viên chủ nhiệm là người gần gũi, nắm rõ tình hình của từng học sinh nhất trong lớp. Họ không chỉ dạy kiến thức mà còn dạy cách làm người, cách sống, cách yêu thương và tôn trọng người khác.

+ Nắm bắt tâm lý và hoàn cảnh học sinh:

Giáo viên chủ nhiệm cần quan tâm đến từng học sinh, đặc biệt là những em có biểu hiện thay đổi bất thường như ít nói, hay buồn hoặc có hành vi hung hăng. Việc phát hiện sớm giúp phòng ngừa bạo lực trước khi nó xảy ra.

+ Xây dựng tập thể lớp đoàn kết, yêu thương:

Thầy cô có thể tổ chức các buổi sinh hoạt lớp, trò chơi nhóm hay những giờ chia sẻ cảm xúc để học sinh hiểu và đồng cảm với nhau hơn. Một tập thể đoàn kết là “vắc-xin” tốt nhất chống lại bạo lực.

+ Giáo dục kỹ năng sống và ứng xử:

Thông qua những câu chuyện thực tế, phim ngắn, hoặc tình huống giả định, giáo viên có thể dạy học sinh cách giải quyết mâu thuẫn, nói lời xin lỗi và cách kiểm soát cảm xúc khi bị kích động.

+ Là cầu nối giữa nhà trường - học sinh - phụ huynh:

Giáo viên chủ nhiệm đóng vai trò trung gian giúp phụ huynh hiểu rõ hơn tâm lý con em mình và kịp thời phối hợp khi có vấn đề. Một cuộc gọi, một tin nhắn hay một buổi gặp gỡ đúng lúc có thể ngăn chặn hành vi tiêu cực kịp thời.

+ Là tấm gương mẫu mực:

Học sinh thường học theo cách thầy cô cư xử. Khi giáo viên chủ nhiệm luôn nhẹ nhàng, công bằng, biết lắng nghe và tôn trọng học sinh, các em cũng sẽ học được điều đó và đối xử tốt hơn với nhau.

- *Vai trò của phụ huynh học sinh:*

Gia đình là nơi hình thành nhân cách đầu tiên, và cha mẹ là tấm gương phản chiếu hành vi của trẻ. Một đứa trẻ được lớn lên trong tình yêu thương, được lắng nghe và tôn trọng sẽ hiếm khi chọn bạo lực để giải quyết vấn đề.

+ Quan tâm và lắng nghe con mỗi ngày:

Hãy dành thời gian trò chuyện cùng con, không chỉ hỏi “Hôm nay con được mấy điểm?”, mà hỏi “Hôm nay con thấy vui không?”, “Ở trường có chuyện gì làm con buồn không?”. Khi được lắng nghe, trẻ sẽ cởi mở hơn, và cha mẹ có thể phát hiện sớm dấu hiệu bị bắt nạt hoặc hành vi lệch lạc.

+ Làm gương trong ứng xử:

Trẻ em học bằng cách quan sát. Nếu cha mẹ hay quát mắng, xung đột hoặc cư xử thô bạo, trẻ sẽ học theo. Ngược lại, khi cha mẹ biết kiềm chế, giải quyết vấn đề bằng lời nói, trẻ sẽ học được sự bình tĩnh và tôn trọng.

+ Hợp tác chặt chẽ với giáo viên:

Khi có sự cố ở trường, thay vì trách mắng hoặc bênh vực cực đoan, phụ huynh nên phối hợp với giáo viên để tìm hiểu nguyên nhân

và hướng xử lý phù hợp. Sự đồng lòng giữa gia đình và nhà trường sẽ giúp trẻ nhận thức rõ hành vi sai và thay đổi tích cực hơn.

+ Dạy con kỹ năng kiểm soát cảm xúc và đồng cảm:

Cha mẹ có thể hướng dẫn con nhận biết khi nào mình tức giận, cách hít thở sâu, hoặc đếm thầm để bình tĩnh. Đồng thời, hãy dạy con đặt mình vào vị trí người khác, để biết cảm thông thay vì làm tổn thương.

+ Khích lệ và khen ngợi đúng cách:

Khi con cư xử tốt, biết nhường nhịn, giúp đỡ bạn bè, cha mẹ nên khen ngợi kịp thời. Lời khen không chỉ giúp trẻ tự tin mà còn củng cố hành vi tích cực, khiến trẻ chọn yêu thương thay vì bạo lực.

CHƯƠNG 4

PHÒNG, CHỐNG XÂM HẠI TRẺ EM TRONG MÔI TRƯỜNG HỌC ĐƯỜNG

Trẻ em là mầm non của đất nước, là niềm tin, niềm hy vọng của mỗi gia đình và toàn xã hội. Chủ tịch Hồ Chí Minh từng căn dặn: *“Vì lợi ích mười năm thì phải trồng cây, vì lợi ích trăm năm thì phải trồng người”*. Điều đó cho thấy trách nhiệm to lớn của toàn xã hội trong việc chăm sóc, nuôi dưỡng, giáo dục và bảo vệ trẻ em. Tuy nhiên, trong những năm gần đây, vấn đề xâm hại trẻ em, đặc biệt là trong môi trường học đường - nơi vốn được coi là an toàn và lành mạnh nhất đối với sự phát triển của trẻ - đang ngày càng trở thành mối lo ngại lớn, thu hút sự quan tâm sâu sắc của dư luận, các cấp chính quyền và ngành giáo dục.

Xâm hại trẻ em trong học đường không chỉ dừng lại ở các hành vi bạo lực thể chất, mà còn bao gồm xâm hại tinh thần, tình dục, bạo lực mạng và nhiều hình thức khác. Những hành vi này để lại hậu quả nghiêm trọng, không chỉ ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe, tâm lý và sự phát triển nhân cách của trẻ, mà còn làm suy giảm niềm tin của phụ huynh, học sinh vào nhà trường, đồng thời tác động tiêu cực đến nền tảng văn hoá, đạo đức và sự phát triển bền vững của xã hội.

Trước thực trạng đó, công tác phòng, chống xâm hại trẻ em trong môi trường học đường đã trở thành một nhiệm vụ quan trọng và cấp thiết. Để thực hiện tốt nhiệm vụ này, đòi hỏi sự vào cuộc đồng bộ của gia đình, nhà trường, các tổ chức xã hội và cơ quan

chức năng; trong đó nhà trường và đội ngũ giáo viên giữ vai trò nòng cốt. Việc nâng cao nhận thức, trang bị kiến thức và kỹ năng cho học sinh để tự bảo vệ bản thân, đồng thời xây dựng cơ chế phối hợp chặt chẽ trong phát hiện, ngăn chặn và xử lý các hành vi xâm hại là yêu cầu tất yếu.

Xuất phát từ ý nghĩa đó, chuyên đề “Phòng, chống xâm hại trẻ em trong môi trường học đường” được xây dựng nhằm hệ thống hoá cơ sở lý luận, nhận diện các nguy cơ và biểu hiện của xâm hại trẻ em; đồng thời đề xuất những giải pháp cụ thể, khả thi để nâng cao hiệu quả công tác bảo vệ, chăm sóc và giáo dục học sinh. Thông qua chuyên đề, các em không chỉ có được kiến thức cần thiết, mà còn rèn luyện các kỹ năng thực hành trong ứng phó, phòng ngừa và tìm kiếm sự trợ giúp khi gặp nguy cơ bị xâm hại.

Chuyên đề hy vọng sẽ góp phần thiết thực trong việc xây dựng một môi trường học đường an toàn - thân thiện - lành mạnh, nơi học sinh được bảo vệ, tôn trọng và phát triển toàn diện, trở thành những công dân tốt, có ích cho xã hội, đóng góp vào sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc Việt Nam trong giai đoạn mới.

4.1. Khái niệm xâm hại trẻ em và các hành vi phổ biến

4.1.1 Khái niệm xâm hại trẻ em

Xâm hại trẻ em là một khái niệm pháp lý - xã hội, phản ánh những hành vi gây tổn hại hoặc đe dọa gây tổn hại đến sự phát triển toàn diện của trẻ. Theo *Luật Trẻ em năm 2016*, “xâm hại trẻ em là hành vi gây tổn hại về thể chất, tinh thần, tình dục, danh dự, nhân phẩm hoặc quyền, lợi ích hợp pháp khác của trẻ em”. Như vậy, xâm hại trẻ em không chỉ dừng lại ở những hành động bạo lực cụ thể, hữu hình, mà còn bao gồm cả những hành vi vô hình, tinh vi, gây tổn thương về mặt tâm lý và tinh thần.

Ở bình diện quốc tế, *Công ước Liên hợp quốc về Quyền trẻ em (CRC)* mà Việt Nam là quốc gia thành viên, cũng khẳng định mọi trẻ em đều có quyền được sống trong môi trường an toàn, được bảo vệ

khỏi mọi hình thức bạo lực, bóc lột, xâm hại. Điều này cho thấy bảo vệ trẻ em không chỉ là trách nhiệm của mỗi gia đình, nhà trường mà còn là cam kết quốc tế, gắn liền với mục tiêu phát triển bền vững của đất nước.

4.1.2 Các hành vi phổ biến

- Xâm hại thể chất (Physical abuse)

Đặc điểm: Đây là hình thức xâm hại dễ nhận biết nhất, biểu hiện qua những hành vi bạo lực trực tiếp gây tổn thương cơ thể trẻ như: đánh đập, đá, tát, bắt quỳ gối, lột quần áo để làm nhục, hoặc bắt thực hiện công việc nặng nhọc vượt quá khả năng lứa tuổi. Điểm nguy hiểm của loại hình xâm hại này là thường bị biện minh bằng lý do “đạy dỗ”, “rèn kỷ luật”, khiến hành vi bạo lực vô tình được hợp thức hoá.

Ví dụ:

Năm 2022, vụ việc một giáo viên ở Long An dùng thước đánh học sinh lớp 6 đến mức để lại nhiều vết bầm tím đã gây phẫn nộ dư luận, cho thấy bạo lực thân thể vẫn tồn tại ngay trong môi trường giáo dục. Không chỉ thầy cô, nhiều trường hợp học sinh bị bạn bè hành hung, đánh hội đồng dẫn đến thương tích nặng, phải nhập viện, càng gióng lên hồi chuông báo động.

Hệ quả: Ngoài những chấn thương trực tiếp, trẻ có thể mang theo ám ảnh tâm lý kéo dài: sợ hãi khi đến trường, thu mình, hoặc thậm chí bỏ học. Một số em hình thành thói quen sử dụng bạo lực để giải quyết vấn đề, tạo ra vòng luẩn quẩn “bạo lực sinh ra bạo lực”.

- Xâm hại tinh thần (Emotional abuse)

Đặc điểm: Đây là loại xâm hại “vô hình”, không để lại dấu vết trên cơ thể nhưng để lại tổn thương nặng nề trong tâm hồn. Nó bao gồm các hành vi mắng chửi, sỉ nhục, bêu riếu trước lớp, cô lập, kỳ thị, bắt nạt trực tiếp hoặc trên mạng xã hội. Hậu quả của nó thường kéo dài và khó khắc phục hơn so với xâm hại thể chất.

Ví dụ: Theo nghiên cứu của UNICEF năm 2021, có tới 68% học sinh Việt Nam từng trải qua ít nhất một hình thức bắt nạt học đường, chủ yếu là chế giễu ngoại hình hoặc gia cảnh. Đặc biệt, vụ nữ sinh lớp 10 ở An Giang tự tử sau thời gian dài bị bạn bè trêu chọc về ngoại hình đã để lại bài học đau xót cho toàn xã hội.

Hệ quả: Trẻ em bị xâm hại tinh thần thường mất tự tin, tổn thương lòng tự trọng, rơi vào trạng thái lo âu, trầm cảm. Trong trường hợp nghiêm trọng, sự dồn nén tâm lý có thể dẫn đến hành vi tự huỷ hoại bản thân hoặc tự tử.

- Xâm hại tình dục (Sexual abuse)

Đặc điểm: Đây là dạng xâm hại đặc biệt nghiêm trọng, bao gồm hành vi quấy rối, động chạm không phù hợp, gạ gẫm, cưỡng bức tình dục hoặc khai thác, phát tán hình ảnh nhạy cảm liên quan đến trẻ. Do tâm lý e ngại và sự thiếu nhận thức, nhiều trường hợp bị che giấu hoặc không được tố cáo kịp thời, khiến hậu quả ngày càng nặng nề.

Hệ quả: Ngoài các tổn thương thể chất, trẻ em bị xâm hại tình dục thường rơi vào khủng hoảng tâm lý, ám ảnh kéo dài, mất niềm tin vào con người và môi trường giáo dục. Những tác động này có thể ảnh hưởng tiêu cực đến sự phát triển nhân cách, khả năng học tập và quan hệ xã hội trong tương lai.

- Xâm hại qua môi trường mạng (Cyberbullying, Online abuse)

Đặc điểm: Với sự phát triển của công nghệ, nhiều hành vi xâm hại trẻ em diễn ra trên môi trường mạng như tung tin thất thiệt, bôi nhọ danh dự, đăng tải hình ảnh riêng tư, lừa đảo trực tuyến, gạ gẫm tình dục qua tin nhắn. Hình thức này



lan truyền nhanh chóng, khó kiểm soát, và phạm vi tác động thường rộng hơn so với bạo lực trực tiếp. Báo cáo của Bộ Thông tin và Truyền thông năm 2022 cho thấy có tới 36% học sinh trung học từng bị bắt nạt trực tuyến. Điển hình như: vụ việc phát tán clip riêng tư của một nữ sinh THPT tại Hà Nội đã gây chấn động dư luận, khiến nạn nhân rơi vào khủng hoảng tinh thần nặng nề.

Hệ quả: Trẻ dễ bị rơi vào trạng thái hoang mang, lo sợ, khủng hoảng tâm lý. Việc liên tục bị công kích trên mạng có thể dẫn đến trầm cảm, rối loạn lo âu, mất tập trung trong học tập, thậm chí tìm đến cái chết.

- Lạm dụng trong giáo dục và các hình thức khai thác khác

Đặc điểm: Không chỉ dừng ở bạo lực và bắt nạt, trẻ em còn có thể bị lợi dụng trong giáo dục và các hoạt động khác. Các hành vi phổ biến gồm ép buộc học thêm ngoài ý muốn, lạm thu các khoản phí sai quy định, hay thậm chí lợi dụng hình ảnh học sinh cho mục đích kinh tế, quảng cáo.

Hệ quả: Niềm tin của phụ huynh và học sinh vào nhà trường bị suy giảm nghiêm trọng, biến môi trường giáo dục - vốn phải là nơi nuôi dưỡng tri thức và nhân cách - thành gánh nặng, thậm chí là sự áp bức.

Các hành vi xâm hại trên tuy có hình thức biểu hiện khác nhau - từ thể chất, tinh thần, tình dục, trên không gian mạng, cho đến lạm dụng trong giáo dục - nhưng đều có điểm chung: vi phạm nghiêm trọng quyền trẻ em, gây tổn hại trực tiếp đến sự phát triển toàn diện cả về thể chất, tâm hồn lẫn nhân cách. Đặc biệt, trong môi trường học đường - nơi đáng lẽ phải là “ngôi nhà an toàn” của tri thức, tình bạn và sự trưởng thành - những hành vi xâm hại này càng nguy hiểm hơn khi phá vỡ niềm tin, gieo rắc sợ hãi và làm méo mó giá trị giáo dục.

Do đó, việc nhận diện cụ thể từng dạng hành vi, minh họa bằng ví dụ thực tế và sử dụng hình ảnh trực quan là bước quan trọng để

nâng cao nhận thức xã hội. Chỉ khi cả gia đình, nhà trường và cộng đồng cùng chung tay phòng ngừa và bảo vệ, trẻ em mới thực sự được sống trong một môi trường an toàn, lành mạnh và hạnh phúc.

4.2. Nhận diện nguy cơ và dấu hiệu bị xâm hại

4.2.1. Nhận diện nguy cơ bị xâm hại

- *Từ phía gia đình:* Gia đình được xem là “pháo đài” vững chắc bảo vệ các em khỏi những tác động tiêu cực từ bên ngoài. Tuy nhiên, trong nhiều trường hợp, chính sự rạn nứt hoặc thiếu hụt trong môi trường gia đình lại trở thành mảnh đất màu mỡ cho nguy cơ xâm hại phát sinh đến với các em. Những đứa trẻ sống trong gia đình có bạo lực, thường xuyên chứng kiến cảnh cha mẹ cãi vã, ly hôn hay đổ vỡ hôn nhân thường bị bỏ mặc về mặt tình cảm, thiếu sự che chở và định hướng. Sự cô đơn, cảm giác bị bỏ rơi khiến trẻ trở nên dễ tổn thương, dễ tin tưởng vào người ngoài, từ đó rơi vào bẫy của những kẻ có ý đồ xấu. Thực tế cho thấy, không ít trường hợp trẻ bị xâm hại tình dục hoặc bạo hành thể chất lại đến từ chính người thân quen trong gia đình hoặc hàng xóm gần gũi.

Bên cạnh đó, những gia đình có phụ huynh quá nghiêm khắc, thường xuyên dùng bạo lực như đòn roi, quát mắng để “răn đe” cũng vô tình gieo vào tâm trí trẻ em niềm tin rằng bạo lực là cách giải quyết mọi mâu thuẫn. Những đứa trẻ này hoặc cam chịu, trở thành nạn nhân dễ bị bắt nạt ở trường học, hoặc tái hiện hành vi bạo lực với bạn bè để khẳng định bản thân. Cả hai tình huống đều tiềm ẩn nguy cơ xâm hại, gây ra vòng luẩn quẩn bạo lực khó dứt.

- *Từ phía nhà trường:* Nhà trường không chỉ là nơi dạy chữ mà còn là môi trường giáo dục nhân cách. Tuy nhiên, nếu công tác quản lý lỏng lẻo, thiếu các biện pháp kiểm soát, kỷ luật không rõ ràng, học sinh sẽ dễ rơi vào tình trạng “mạnh được yếu thua”. Giáo viên thiếu kỹ năng ứng xử sư phạm, xử lý chưa khéo léo các tình huống nhạy cảm, thậm chí có thái độ thờ ơ với những biểu hiện bất thường của học sinh, sẽ khiến trẻ em mất đi chỗ dựa quan trọng.

Đặc biệt, văn hoá học đường chưa thực sự lành mạnh cũng là nguyên nhân sâu xa của xâm hại. Bắt nạt học đường, kỳ thị học sinh nghèo, phân biệt đối xử giới tính, hình thành “bè phái” trong lớp... là những biểu hiện không hiếm gặp. Nhiều vụ việc học sinh bị bạn đánh hội đồng, quay clip tung lên mạng xã hội đã gây chấn động dư luận. Không chỉ gây tổn thương thể xác, những hành vi này còn để lại vết sẹo tâm lý lâu dài, khiến trẻ bị ám ảnh, hoảng loạn, thậm chí tự tử. Điều này cho thấy, nếu không xây dựng được văn hoá học đường tích cực, thân thiện, thì nguy cơ trẻ em bị xâm hại trong chính môi trường giáo dục sẽ ngày càng gia tăng.

- *Từ phía xã hội và môi trường mạng:* Trong bối cảnh toàn cầu hoá và bùng nổ công nghệ số, trẻ em ngày càng sớm tiếp xúc với Internet, mạng xã hội, trò chơi trực tuyến. Đây vừa là cơ hội để học tập, mở rộng tri thức, vừa là môi trường tiềm ẩn nhiều rủi ro khó lường. Các em có thể bị dụ dỗ, lôi kéo vào những mối quan hệ nguy hiểm, bị kẻ xấu giả danh bạn bè để khai thác thông tin cá nhân, thậm chí hẹn gặp trực tiếp nhằm thực hiện hành vi xâm hại. Bạo lực mạng (cyberbullying) cũng đang trở thành vấn đề đáng lo ngại, khi nhiều học sinh bị bạn bè chế giễu, xúc phạm, lan truyền hình ảnh riêng tư, khiến các em rơi vào trạng thái khủng hoảng tinh thần nghiêm trọng.

Ngoài ra, khi thiếu các hoạt động giáo dục kỹ năng sống và phòng vệ, trẻ thường rơi vào thế bị động, không biết cách phản ứng trước tình huống nguy hiểm. Chẳng hạn, có em tin lời người lạ hứa hẹn tặng quà, rủ đi chơi; có em bị cuốn vào những trò chơi trực tuyến độc hại, dẫn đến lệ thuộc và bị lợi dụng. Điều này cho thấy, xã hội và môi trường



mạng, nếu không có sự giám sát, định hướng cũng sẽ trở thành nguồn gốc gây ra nhiều nguy cơ xâm hại đối với trẻ em.

4.2.2. Dấu hiệu nhận biết

- *Dấu hiệu thể chất:* Một trong những chỉ báo quan trọng nhất chính là những tổn thương thể chất trên cơ thể trẻ. Những vết bầm tím, xước xước, vết thương không rõ nguyên nhân hoặc lặp đi lặp lại nhiều lần cần được quan sát kỹ lưỡng. Có trường hợp trẻ thường xuyên than đau ở vùng kín, vùng nhạy cảm nhưng lại né tránh khi được hỏi đến. Một số em tỏ ra mệt mỏi bất thường, sợ hãi hoặc từ chối tham gia hoạt động thể chất, điều vốn trước đây các em yêu thích. Đây là những tín hiệu cảnh báo không thể xem nhẹ.

Ví dụ thực tế: Năm 2022, báo chí đưa tin về vụ một học sinh lớp 6 ở Long An bị giáo viên dùng thước đánh để lại nhiều vết bầm tím khắp tay chân. Hay năm 2023 tại Thanh Hoá, một nữ sinh 13 tuổi phải nhập viện do bị bạn cùng lớp đánh hội đồng ngay trong sân trường. Những vụ việc này cho thấy tổn thương thể chất không chỉ đến từ hành vi xâm hại của người lớn mà còn từ chính bạn bè đồng trang lứa, và nếu không được phát hiện kịp thời sẽ để lại hậu quả nghiêm trọng cả về thể chất lẫn tâm lý.

- *Dấu hiệu tâm lý, hành vi:* Tổn thương tâm lý ở trẻ bị xâm hại thường thể hiện qua sự thay đổi tính cách đột ngột. Có em vốn hoạt bát, vui vẻ bỗng trở nên trầm lặng, ít nói, sống khép kín; ngược lại, có em trở nên nóng nảy, cáu gắt vô cớ. Đặc biệt, khi gặp một số người hoặc phải đến những địa điểm gắn với ký ức xấu, trẻ có biểu hiện sợ hãi, né tránh. Trạng thái mơ hồ hoang loạn, giật mình khi ngủ, hay khóc không rõ lý do cũng là những biểu hiện điển hình. Ngoài ra, việc học hành của trẻ thường bị ảnh hưởng nặng nề: mất tập trung, sa sút học lực, chán nản, thậm chí bỏ học. Đây là hệ quả tất yếu khi tâm lý trẻ bị chấn động nghiêm trọng.

Ví dụ thực tế: Vụ nữ sinh lớp 10 ở An Giang (2021) tự tử sau thời gian dài bị bạn bè chế giễu ngoại hình là minh chứng đau lòng

cho tổn thương tinh thần âm ỉ. Cô bé vốn là một học sinh năng động, học khá nhưng sau nhiều lần bị trêu chọc, em trở nên trầm lặng, ngại giao tiếp, học lực sa sút trước khi xảy ra bị kích.

- *Dấu hiệu xã hội:* Bên cạnh thể chất và tâm lý, trẻ bị xâm hại còn có những biểu hiện bất thường trong quan hệ xã hội. Các em có thể bị bạn bè xa lánh, trở thành đối tượng bị chế giễu, bắt nạt. Trên không gian mạng, trẻ thường tỏ ra bí mật bất thường: hay xoá tin nhắn, tỏ ra lo lắng khi sử dụng điện thoại, tránh để người lớn kiểm tra các ứng dụng trò chuyện. Đặc biệt, những hành vi tự làm đau bản thân như rạch tay, đập đầu vào tường, hoặc thường xuyên nói về ý định “muốn biến mất”, “muốn chết đi cho xong” chính là hồi chuông cảnh báo khẩn cấp. Nếu không được can thiệp kịp thời, trẻ có thể rơi vào trầm cảm, thậm chí tìm đến cái chết như một cách giải thoát.

4.3. Kỹ năng phòng tránh - cách xử lý khi bị đe dọa, xâm hại

4.3.1. Kỹ năng phòng tránh

- *Nhận thức về ranh giới an toàn của bản thân:* Mỗi người đều có quyền bảo vệ cơ thể của mình. Trên cơ thể có những vùng nhạy cảm như: miệng, ngực, mông và bộ phận sinh dục. Đây là những vùng riêng tư, chỉ bản thân mới có quyền chăm sóc và vệ sinh. Ngoại trừ một số trường hợp đặc biệt, như khi bác sĩ thăm khám có cha mẹ hoặc người giám hộ đi cùng thì không ai được phép chạm vào những vùng này. Nhận biết rõ ranh giới này giúp các em biết cách tự bảo vệ cơ thể khỏi nguy cơ bị xâm hại.

- *Kỹ năng tự bảo vệ*

+ Biết nói “không”: Nếu ai đó làm các em khó chịu, ép buộc hay yêu cầu làm điều gì các em không muốn, hãy mạnh dạn nói “không”. Dù là người quen của các em hay bố mẹ... các em vẫn có quyền từ chối.

+ Phân biệt hành vi an toàn và hành vi xâm hại:

Hành vi an toàn: nắm tay, ôm nhẹ nhàng, vui vẻ và xuất phát từ tình cảm trong sáng.

Hành vi xâm hại: chạm vào vùng kín, vuốt ve cơ thể, ép buộc hôn hoặc yêu cầu giữ bí mật về cơ thể. Khi gặp tình huống này, cần ngay lập tức tránh xa và tìm người đáng tin cậy để chia sẻ.

+ Nguyên tắc vùng đồ bơi: Bất cứ phần cơ thể nào mà đồ bơi che lại thì không ai được phép chạm vào.

+ Tin vào cảm xúc của bản thân: Nếu cảm thấy sợ hãi, lo lắng hoặc bất an, đó là tín hiệu cảnh báo nguy hiểm. Lắng nghe cảm xúc giúp nhận ra rủi ro và tìm cách ứng phó kịp thời.

- Ví dụ thực tế

Em Linh (lớp 5) thấy một người lớn cố gắng chạm vào vùng kín của mình khi không có cha mẹ đi cùng. Nhờ hiểu về “vùng đồ bơi” và tin vào cảm giác sợ hãi, Linh đã né tránh và chạy đi tìm cô giáo. Cô giáo kịp thời xử lý tình huống và báo cho gia đình.

- Bài học rút ra

Hiểu về vùng riêng tư, biết nói “không” và phân biệt hành vi an toàn - xâm hại giúp các em tự bảo vệ bản thân. Lắng nghe cảm xúc, báo cáo ngay khi có nguy cơ và nhờ người đáng tin cậy là cách tốt nhất để an toàn trong mọi tình huống.

- Không đi một mình ở nơi vắng vẻ: Một trong những kỹ năng quan trọng để phòng tránh nguy cơ bị đe dọa, xâm hại là không đi một mình ở nơi vắng vẻ, tối tăm ít người qua lại...

+ Địa điểm có nguy cơ có thể xảy ra xâm hại

Đường hẻm ít người qua lại;

Khu vực công viên hoang vắng;

Bãi đất trống hoặc đoạn đường tối vào ban đêm.

Những nơi này tiềm ẩn nguy cơ bị đe dọa, xâm hại, vì nếu xảy ra sự việc, không có ai xung quanh hỗ trợ hoặc chứng kiến.

+ *Cách giữ an toàn*

Luôn chọn tuyến đường an toàn, sáng sủa, có nhiều người qua lại.

Đi cùng bạn bè hoặc người thân khi có thể.

Thông báo cho người thân biết lộ trình.

Mang điện thoại để liên lạc khi cần.

Quan sát xung quanh và giữ thái độ cảnh giác.

+ *Ví dụ thực tế*

Minh là học sinh lớp 6, đi về nhà một mình qua con đường vắng vào buổi tối. Nhờ mang điện thoại và giữ thái độ cảnh giác, Minh đã nhận thấy người lạ có hành vi bất thường và tránh được nguy hiểm bằng cách đi nhanh sang đường có nhiều người qua lại.

+ *Bài học rút ra*

Không đi một mình ở nơi vắng vẻ là cách đơn giản nhưng hiệu quả để tự bảo vệ bản thân.

Thông báo lộ trình, mang điện thoại và giữ cảnh giác giúp giảm rủi ro bị lợi dụng hoặc xâm hại bất ngờ.

Đi cùng bạn bè hoặc người thân luôn tăng an toàn và yên tâm hơn khi di chuyển.

- *Thận trọng khi tiếp xúc với người lạ:* trong cuộc sống hằng ngày, việc gặp gỡ và tiếp xúc với người lạ là điều khó tránh khỏi. Tuy nhiên, để bảo đảm an toàn, các em cần luôn giữ sự thận trọng khi tiếp xúc với người lạ.

+ *Nguy cơ có thể xảy ra*

Người lạ lợi dụng sự cả tin để tiếp cận, dụ dỗ, khống chế.

Có thể gặp các tình huống nguy hiểm như nhận quà, tiền, đồ ăn hoặc nước uống từ người không quen biết.

Bị dụ đi theo người lạ đến nơi vắng vẻ hoặc khu vực nguy hiểm.

+ *Cách giữ an toàn*

Không nhận quà, tiền, đồ ăn hay nước uống từ người lạ.

Không đi theo người lạ dù họ tỏ ra thân thiện hoặc đưa ra lời hứa hấp dẫn.

Xác minh thông tin nếu người lạ nói quen biết gia đình bằng cách gọi điện cho cha mẹ hoặc người giám hộ.

Khi thấy bất thường: tìm đến nơi đông người, báo ngay thầy cô, người lớn đáng tin cậy hoặc gọi điện cho gia đình.

+ *Ví dụ thực tế*

Hoa là học sinh lớp 5, được một người lạ tự xưng là bạn của mẹ rủ đi mua kẹo. Hoa đã gọi điện xác nhận với mẹ, người lạ lập tức bị từ chối, tránh được nguy cơ nguy hiểm.

+ *Bài học rút ra*

* *Cảnh giác với người lạ là cách tốt nhất để tự bảo vệ bản thân.*

* *Luôn xác minh thông tin, từ chối quà và lời mời không rõ ràng.*

* *Khi thấy dấu hiệu bất thường, tìm nơi đông người và báo người lớn.*

* *Sự tỉnh táo và cẩn trọng chính là “lá chắn” bảo vệ mỗi người trước nguy cơ bị lợi dụng.*

- Cẩn trọng trong môi trường trực tuyến:

Trong thời đại công nghệ phát triển, môi trường trực tuyến mở ra nhiều cơ hội học tập, kết nối và giải trí, nhưng cũng tiềm ẩn không ít nguy cơ xâm hại. Vì vậy, mỗi người cần cẩn trọng khi tham gia các hoạt động trên mạng.

+ *Nguy cơ có thể xảy ra*

* Kẻ xấu lợi dụng thông tin cá nhân để theo dõi, quấy rối hoặc gây hại.

* Hình ảnh, video nhạy cảm có thể bị phát tán, tống tiền hoặc lợi dụng.

* Trò chuyện trực tuyến với người lạ và yêu cầu giữ bí mật.

+ *Cách giữ an toàn*

* Không chia sẻ thông tin cá nhân như địa chỉ nhà, số điện thoại, tên trường hay lịch trình hằng ngày.

* Không gửi hình ảnh, video riêng tư hoặc nhạy cảm cho bất kỳ ai, kể cả bạn quen biết trên mạng.

* Khi nhận lời mời gặp gỡ hoặc đề nghị giữ bí mật từ người lạ, từ chối và báo ngay cho người lớn đáng tin cậy.

* Chặn và báo cáo ngay nếu gặp tình huống quấy rối hoặc nguy hiểm trực tuyến.

+ *Ví dụ thực tế*: Linh là học sinh lớp 6 đã nhận lời mời kết bạn từ người lạ trên mạng xã hội. Linh không chia sẻ thông tin cá nhân và báo cho mẹ, nhờ vậy tránh được nguy cơ bị theo dõi. Hoặc Nam hiện đang là học sinh lớp 7, nhận tin nhắn yêu cầu gửi ảnh riêng tư từ một tài khoản lạ nên từ chối, chặn liên lạc và thông báo giáo viên, nhờ đó không bị lừa đảo hay xâm hại.

+ *Bài học rút ra*

* *Mạng trực tuyến không phải lúc nào cũng an toàn, vì vậy cần cảnh giác.*

* *Không chia sẻ thông tin riêng tư, từ chối yêu cầu đáng ngờ và báo người lớn là cách tốt nhất để tự bảo vệ.*

* *Sử dụng mạng một cách an toàn, lành mạnh và tích cực giúp bản thân và bạn bè có môi trường học tập, giải trí trực tuyến vui vẻ và an toàn.*

- Rèn luyện sự tự tin và phản xạ bảo vệ bản thân:

Để phòng tránh nguy cơ bị đe dọa, xâm hại, các em cần rèn luyện sự tự tin và phản xạ bảo vệ bản thân.

+ *Phương pháp rèn luyện*

* Rèn luyện sự tự tin: mạnh dạn bày tỏ cảm xúc, sẵn sàng nói “không” khi gặp tình huống nguy hiểm.

* Tập luyện thể lực và kỹ năng tự vệ cơ bản, tham gia các lớp võ thuật hoặc khoá học an toàn cá nhân.

* Tạo tiếng động lớn (hét, dùng còi, gõ mạnh) để gây chú ý khi gặp nguy hiểm.

* Sử dụng động tác bất ngờ, phản xạ nhanh để thoát khỏi kẻ xấu.

* Giữ bình tĩnh, suy nghĩ phương án an toàn thay vì hoảng loạn.

+ *Ví dụ thực tế*

Hùng đã tham gia khoá học tự vệ bản thân, khi gặp kẻ lạ cố tiếp cận ở đường vắng, Hùng hét lớn và chạy về hướng đông người, nhờ đó tránh được nguy hiểm. Hoặc Mai do có luyện các bài tập phản xạ và kỹ năng chạy nhanh. Khi bị một bạn lớn hơn cố kéo vào khu vắng, Mai tận dụng phản xạ đã học, lách ra và chạy tới chỗ đông người, an toàn trở về lớp.

+ *Bài học rút ra*

* *Sự tự tin và kỹ năng phản xạ là “lá chắn” quan trọng để bảo vệ bản thân.*

* *Rèn luyện thường xuyên giúp các em ứng phó kịp thời trong mọi tình huống nguy hiểm, đồng thời tăng khả năng tự tin, chủ động trong cuộc sống hằng ngày.*

* *Kết hợp kỹ năng tự vệ, nhận biết nguy hiểm và giữ bình tĩnh là chìa khoá để an toàn.*

4.3.2. Cách xử lý khi bị đe dọa, xâm hại

- **Bình tĩnh và tìm cách thoát thân:** Khi rơi vào tình huống bị đe dọa hoặc xâm hại, điều quan trọng trước hết là phải bình tĩnh và tìm cách thoát thân. Sự hoảng loạn có thể khiến các em mất khả năng suy nghĩ sáng suốt, dễ bị kẻ xấu khống chế. Vì vậy, hãy hít thở sâu, giữ tỉnh táo và quan sát xung quanh để tìm cơ hội thoát hiểm. Nếu có thể, hãy nhanh chóng chạy về phía nơi đông người, những chỗ có ánh sáng hoặc tìm sự hỗ trợ từ người gần nhất. Trong

trường hợp bị chặn lại, có thể lợi dụng sơ hở của kẻ xấu để hô hoán, tạo tiếng động lớn nhằm gây sự chú ý. Mục tiêu quan trọng nhất là thoát khỏi tầm kiểm soát của kẻ đe dọa và tìm đến nơi an toàn. Khi đã thoát ra ngoài, cần thông báo ngay cho người thân hoặc cơ quan chức năng để được giúp đỡ kịp thời. Việc giữ bình tĩnh và chủ động tìm lối thoát chính là chìa khoá để bảo đảm an toàn trong những tình huống nguy hiểm.

- Sử dụng tín hiệu cầu cứu: Trong những tình huống bị đe dọa hoặc xâm hại, nếu khó thoát ra ngay lập tức, các em cần sử dụng tín hiệu cầu cứu để thu hút sự chú ý và nhận được sự giúp đỡ. Cách đơn giản nhất là hét thật to, kêu “cứu” hoặc gọi tên người thân, bạn bè nếu ở gần. Tiếng la hét không chỉ làm kẻ xấu hoảng sợ mà còn giúp người xung quanh nhận biết có sự việc bất thường.

Ngoài ra, có thể dùng các vật dụng bên cạnh như gõ vào tường, ném đồ vật, đập mạnh xuống sàn để tạo âm thanh cảnh báo. Trong trường hợp có điện thoại, hãy gọi ngay đến các số khẩn cấp như 111 (Tổng đài bảo vệ trẻ em), 113 (Công an) hoặc liên lạc với người thân để báo vị trí và tình huống. Thậm chí, những cử chỉ tay đặc biệt - như nắm bàn tay, đưa ngón cái vào lòng bàn tay rồi khép các ngón khác lại (tín hiệu cầu cứu quốc tế) - cũng có thể được sử dụng khi giao tiếp trực tuyến hoặc trực tiếp. Biết chủ động phát ra tín hiệu cầu cứu sẽ giúp các em tăng khả năng được hỗ trợ kịp thời và thoát khỏi nguy hiểm.

- Chống cự hợp lý: Trong trường hợp không thể thoát thân ngay lập tức, các em cần chống cự một cách hợp lý để bảo vệ bản thân. Mục đích của việc chống cự không phải là đánh thắng kẻ xấu, mà là tạo cơ hội thoát chạy và kêu gọi sự giúp đỡ. Có thể sử dụng những hành động bất ngờ, dứt khoát như hét lớn, đập mạnh vào chỗ hiểm, cào, cắn, cắn hoặc dùng vật dụng gần đó làm công cụ tự vệ. Những phản ứng mạnh mẽ này thường khiến kẻ tấn công bất ngờ, mất cảnh giác, từ đó tạo thời gian cho các em chạy thoát. Tuy nhiên, cũng cần linh hoạt tùy tình huống: nếu kẻ xấu có hung khí hoặc quá

đồng, việc chống cự trực diện có thể nguy hiểm, lúc này ưu tiên sự an toàn bằng cách khéo léo tìm cơ hội để rời đi, đồng thời ghi nhớ đặc điểm nhận dạng để báo cho cơ quan chức năng. Chống cự hợp lý kết hợp với sự bình tĩnh và tỉnh táo sẽ giúp nâng cao khả năng tự vệ và bảo toàn an toàn cho bản thân.

- Tìm người tin cậy để chia sẻ: Sau khi thoát khỏi tình huống nguy hiểm, điều quan trọng là phải tìm người tin cậy để chia sẻ. Đó có thể là cha mẹ, thầy cô giáo, người thân trong gia đình hoặc những người lớn có trách nhiệm và đáng tin trong cộng đồng. Việc giữ im lặng vì sợ hãi, xấu hổ hoặc lo lắng sẽ chỉ khiến các em chịu tổn thương nhiều hơn và tạo cơ hội cho kẻ xấu tiếp tục hành vi sai trái.

Khi chia sẻ, các em sẽ nhận được sự bảo vệ, an ủi tinh thần và được hướng dẫn cách xử lý đúng đắn. Đồng thời, thông tin kịp thời cũng giúp cơ quan chức năng vào cuộc, ngăn chặn kẻ xấu gây hại cho người khác. Vì vậy, đừng bao giờ gánh chịu một mình, mà hãy mạnh dạn nói ra để được giúp đỡ. Nói lên sự thật không chỉ là cách tự bảo vệ bản thân, mà còn góp phần bảo vệ những người xung quanh.

- Lưu giữ bằng chứng: Khi không may bị đe dọa hoặc xâm hại, bên cạnh việc tìm sự giúp đỡ, chúng ta cần lưu giữ bằng chứng để cơ quan chức năng có cơ sở xử lý kẻ vi phạm. Những bằng chứng có thể là tin nhắn, cuộc gọi, hình ảnh, video, quần áo hoặc các vật dụng liên quan đến sự việc. Tuyệt đối không nên xóa bỏ hay vứt đi vì sợ hãi hoặc xấu hổ, bởi mỗi chi tiết đều có thể giúp làm sáng tỏ vụ việc. Nếu trên cơ thể có thương tích, cần nhanh chóng đến cơ sở y tế để được kiểm tra, vừa đảm bảo sức khỏe, vừa có thêm hồ sơ y tế làm chứng cứ. Việc cung cấp bằng chứng không chỉ giúp bảo vệ quyền lợi của bản thân mà còn góp phần ngăn chặn kẻ xấu tiếp tục gây hại cho người khác. Hành động kiên quyết lưu giữ và bàn giao bằng chứng chính là bước đi quan trọng trong quá trình đấu tranh với cái ác và bảo vệ công lý.

- **Chăm sóc sức khỏe và tinh thần:** Sau khi thoát khỏi tình huống đe dọa hoặc xâm hại, việc chăm sóc sức khỏe và tinh thần là vô cùng cần thiết. Trước hết, nạn nhân cần được đưa đến cơ sở y tế để kiểm tra, điều trị kịp thời nếu có thương tích hay tổn hại về thể chất. Đây cũng là cách để ngăn ngừa các nguy cơ bệnh lý hoặc biến chứng lâu dài. Bên cạnh đó, tổn thương tinh thần thường nặng nề và kéo dài hơn cả, vì vậy cần sự quan tâm, động viên, lắng nghe từ gia đình, thầy cô và bạn bè. Nếu cảm thấy ám ảnh, sợ hãi hoặc rơi vào trạng thái lo âu, trầm cảm, nên tìm đến các chuyên gia tâm lý để được tư vấn, hỗ trợ. Việc được chia sẻ, an ủi và điều trị kịp thời sẽ giúp nạn nhân dần vượt qua cú sốc, lấy lại niềm tin vào bản thân và cuộc sống. Chăm sóc sức khỏe và tinh thần chính là bước quan trọng để phục hồi toàn diện và ngăn chặn những tổn thương lâu dài.

4.4. Hướng dẫn học sinh tìm kiếm sự giúp đỡ đúng cách

- Nhận thức đúng:

Để có thể tự bảo vệ bản thân trước nguy cơ bị xâm hại, điều quan trọng trước hết là học sinh phải nhận thức đúng về vấn đề này. Nhận thức đúng không chỉ dừng lại ở việc hiểu được khái niệm “xâm hại trẻ em” mà còn bao gồm việc xác định rõ những hành vi nào là xâm hại, hậu quả mà nó có thể gây ra và quyền được bảo vệ của mỗi em theo quy định của pháp luật.

Nhiều bạn học sinh hiện nay vẫn có tâm lý chủ quan, cho rằng xâm hại chỉ xảy ra ở đâu đó xa xôi hoặc chỉ đối với những bạn nhỏ hơn mình. Chính sự thiếu hiểu biết này dễ khiến các em mất cảnh giác và không kịp thời ứng phó khi tình huống nguy hiểm xảy ra. Vì vậy, các em cần hiểu rằng xâm hại có thể diễn ra ở bất cứ đâu, với bất kỳ ai, dưới nhiều hình thức: bạo lực thân thể, xâm hại tình dục, bóc lột lao động, bạo lực tinh thần, thậm chí là xâm hại qua môi trường mạng.

Việc nhận thức đúng giúp học sinh:

+ Biết phân biệt ranh giới an toàn: Thế nào là cái chạm an toàn và cái chạm không an toàn; khi nào một lời nói, hành động vượt quá giới hạn cần được cảnh giác và từ chối.

+ Ý thức được quyền lợi của bản thân: Mỗi em đều có quyền được bảo vệ, quyền được sống trong môi trường an toàn, lành mạnh. Không ai có quyền được xâm phạm thân thể, tinh thần hay danh dự của trẻ em.

+ Nâng cao trách nhiệm tự bảo vệ: Khi đã hiểu rõ nguy cơ, học sinh sẽ hình thành thói quen cảnh giác, biết cách bảo vệ bản thân trong giao tiếp hằng ngày và khi tham gia các hoạt động xã hội.

+ Biết tìm kiếm sự giúp đỡ kịp thời: Nếu bị đe dọa hoặc có dấu hiệu bị xâm hại, việc nhận thức rõ tình huống sẽ giúp các em mạnh dạn chia sẻ với cha mẹ, thầy cô, người thân hoặc cơ quan chức năng để được can thiệp và bảo vệ.

Có thể khẳng định, nhận thức đúng chính là bước khởi đầu quan trọng trong hành trình phòng ngừa xâm hại. Khi học sinh có hiểu biết đầy đủ, các em sẽ tự tin hơn, biết tôn trọng bản thân và chủ động hơn trong việc xây dựng môi trường học tập, sinh hoạt an toàn.

- Người cần tìm đến khi gặp nguy hiểm:

Khi đối diện với tình huống bị đe dọa, xâm hại hoặc cảm thấy bản thân đang trong trạng thái nguy hiểm, học sinh tuyệt đối không nên im lặng hay tự mình chịu đựng. Việc quan trọng nhất lúc này là nhanh chóng tìm đến những người có thể tin tưởng và có khả năng giúp đỡ kịp thời.

Các em có thể tìm đến những người sau:

+ Cha mẹ, người thân trong gia đình: Đây là chỗ dựa đáng tin cậy nhất. Cha mẹ không chỉ bảo vệ mà còn có thể đưa ra những quyết định cần thiết, báo cho cơ quan chức năng để xử lý.

+ Thầy cô giáo, cán bộ phụ trách Đoàn - Đội, ban giám hiệu nhà trường: Các thầy cô thường là những người gần gũi, hiểu rõ học sinh. Khi nhận được thông tin, nhà trường có trách nhiệm phối hợp với gia đình và cơ quan chức năng để bảo vệ học sinh.

+ Công an, chính quyền địa phương, lực lượng tham gia bảo vệ an ninh, trật tự ở cơ sở: Đây là lực lượng có chức năng bảo vệ trật tự, an toàn xã hội. Nếu sự việc nghiêm trọng, học sinh hoặc người thân cần báo ngay cho công an nơi gần nhất để được can thiệp kịp thời.

+ Đường dây nóng bảo vệ trẻ em 111: Đây là kênh liên lạc miễn phí, hoạt động 24/7, giúp các em có thể trình báo hoặc xin tư vấn trong những tình huống nguy hiểm, đặc biệt là khi khó chia sẻ trực tiếp với người thân.

+ Người lớn đáng tin cậy trong cộng đồng: Có thể là hàng xóm thân thiết, bác bảo vệ trường học, cô chú trong khu phố... Những người này có thể hỗ trợ ban đầu, giúp các em thoát khỏi tình huống nguy hiểm và thông báo cho gia đình hoặc cơ quan chức năng.

- Kênh hỗ trợ khẩn cấp: Trong những tình huống bị đe dọa hoặc xâm hại, ngoài việc tìm đến cha mẹ, thầy cô hay người thân, học sinh cần biết đến những kênh hỗ trợ khẩn cấp để được can thiệp kịp thời.

Trước hết, đường dây nóng 111 - Tổng đài quốc gia bảo vệ trẻ em là nơi tiếp nhận, tư vấn và xử lý thông tin liên quan đến trẻ em. Đây là số điện thoại miễn phí, hoạt động 24/7 trên toàn quốc. Khi gọi đến 111, các em sẽ được tư vấn tâm lý, hướng dẫn cách xử lý và trong trường hợp cần thiết, tổng đài sẽ kết nối với cơ quan chức năng tại địa phương để bảo vệ các em. Bên cạnh đó, các em cũng có thể gọi 113 - Công an; 115 - Cấp cứu y tế khi gặp sự cố khẩn cấp liên quan.

Ngoài ra, ở một số địa phương, còn có đường dây nóng của chính quyền, công an xã/phường, hội phụ nữ, đoàn thanh niên,...

Các em cần được hướng dẫn, ghi nhớ và lưu sẵn số điện thoại để có thể liên hệ ngay khi cần.

Việc nắm rõ và sử dụng đúng các kênh hỗ trợ khẩn cấp giúp các em chủ động hơn trong việc tự bảo vệ mình. Quan trọng nhất là các em hiểu rằng, khi gặp nguy hiểm, sự im lặng không phải là cách an toàn, mà phải biết cầu cứu đúng nơi, đúng người để được bảo vệ nhanh chóng và hiệu quả.

- Nguyên tắc quan trọng

Khi bị đe dọa, xâm hại hoặc rơi vào tình huống nguy hiểm, học sinh cần ghi nhớ một số nguyên tắc quan trọng để việc tìm kiếm sự giúp đỡ được hiệu quả và an toàn:

- + Không im lặng, không giấu giếm: Im lặng chỉ khiến tình huống trở nên nghiêm trọng hơn và tạo cơ hội cho kẻ xấu tiếp tục hành động. Cần mạnh dạn lên tiếng và tìm sự giúp đỡ ngay.

- + Chia sẻ với đúng người, đúng nơi: Chỉ nên tin tưởng và trình bày sự việc với cha mẹ, thầy cô, công an, tổng đài bảo vệ trẻ em 111 hoặc những người lớn đáng tin cậy. Tránh kể cho những người không rõ lai lịch hoặc kẻ xấu giả danh giúp đỡ.

- + Trình bày trung thực, rõ ràng: Khi tìm kiếm sự hỗ trợ, học sinh cần cố gắng trình bày đúng sự thật, nêu rõ thời gian, địa điểm, đối tượng, diễn biến sự việc... để người lớn có thể can thiệp nhanh chóng, chính xác.

- + Bình tĩnh, ưu tiên an toàn: Trong mọi tình huống, sự an toàn của bản thân luôn phải được đặt lên hàng đầu. Nếu chưa thể chống cự hay phản kháng, hãy tìm cách thoát thân, đến nơi đông người và sau đó báo cho cơ quan chức năng.

- + Ghi nhớ thông tin liên lạc khẩn cấp: Học sinh cần lưu sẵn số điện thoại cha mẹ, thầy cô, công an địa phương, đường dây nóng 111... để sử dụng khi gặp sự cố.

4.5. Quan hệ phối hợp của nhà trường - phụ huynh - công an

Để công tác phòng, chống xâm hại trẻ em đạt hiệu quả tối đa, cần có sự phối hợp chặt chẽ, đồng bộ giữa ba chủ thể quan trọng: nhà trường, phụ huynh và lực lượng công an. Ba bên này vừa độc lập trong trách nhiệm của mình, vừa bổ trợ, hỗ trợ lẫn nhau, hình thành một mạng lưới bảo vệ học sinh toàn diện cả về thể chất lẫn tinh thần.

- Nhà trường giữ vai trò trung tâm trong việc giáo dục, phát hiện và can thiệp sớm. Không chỉ truyền đạt kiến thức học thuật, nhà trường còn có trách nhiệm giáo dục kỹ năng sống, kỹ năng phòng tránh xâm hại và kỹ năng tự vệ thông qua các tiết học chính khoá, ngoại khoá, buổi chuyên đề và các chương trình tập huấn. Thầy cô giáo không chỉ dạy lý thuyết mà còn là những người lắng nghe, quan sát tâm lý học sinh, nhận biết những dấu hiệu bất thường về hành vi, tâm lý, mối quan hệ xã hội của các em để kịp thời can thiệp. Nhà trường cũng là nơi kết nối thông tin với phụ huynh và cơ quan chức năng, đảm bảo rằng các tình huống nguy hiểm được xử lý một cách nhanh chóng và đúng quy trình.

- Phụ huynh là chỗ dựa gần gũi, thường xuyên nhất của trẻ. Vai trò của gia đình là xây dựng môi trường tin cậy, cởi mở, nơi trẻ cảm thấy an toàn để chia sẻ những lo lắng, nguy cơ hoặc sự việc bất thường. Phụ huynh cũng cần chủ động trao đổi với nhà trường để nắm bắt tình hình học tập, tâm lý và các mối quan hệ của con, từ đó kịp thời giáo dục con các kỹ năng tự bảo vệ khi ở nhà, ngoài xã hội hay trên môi trường mạng. Bên cạnh đó, phụ huynh có trách nhiệm phối hợp với công an, nhà trường trong việc triển khai các biện pháp phòng ngừa, hỗ trợ pháp lý khi trẻ gặp sự cố.

- Công an địa phương là lực lượng chuyên trách, nòng cốt trong việc bảo đảm an ninh trật tự, điều tra và xử lý các hành vi xâm hại trẻ em. Vai trò của công an không chỉ là can thiệp sau khi sự việc xảy ra mà còn phối hợp với nhà trường và phụ huynh để tuyên truyền,

hướng dẫn kỹ năng phòng tránh, tổ chức tập huấn, xây dựng các chương trình bảo vệ trẻ em. Công an giúp hình thành cơ chế ứng phó nhanh chóng, xử lý kịp thời các tình huống nguy hiểm, đồng thời tạo niềm tin cho học sinh và phụ huynh về việc được bảo vệ và hỗ trợ.

Khi ba chủ thể này phối hợp đồng bộ, chúng ta tạo ra một “lá chắn ba lớp” vững chắc: nhà trường là lớp phòng ngừa, phụ huynh là lớp hỗ trợ gần gũi, công an là lớp bảo vệ pháp lý và xử lý chuyên môn. Mạng lưới này không chỉ giúp trẻ em an toàn trong học tập, sinh hoạt và môi trường trực tuyến mà còn nâng cao nhận thức, hình thành thói quen tự bảo vệ bản thân, góp phần xây dựng một môi trường giáo dục và xã hội lành mạnh, bền vững.

4.6. Vai trò của phòng tư vấn học đường tại các nhà trường

Phòng tư vấn học đường là một bộ phận quan trọng trong hệ thống giáo dục, đóng vai trò như trung tâm hỗ trợ tâm lý, hướng dẫn kỹ năng sống và bảo vệ học sinh ngay tại môi trường học tập. Đây là nơi học



sinh có thể tìm đến để chia sẻ những băn khoăn, lo lắng, khó khăn trong học tập, sinh hoạt, quan hệ bạn bè, hoặc các tình huống nguy hiểm mà các em gặp phải, đặc biệt là các vấn đề liên quan đến xâm hại, bạo lực học đường, bạo lực gia đình hay áp lực tinh thần. Nhờ sự tư vấn từ các chuyên viên giàu kinh nghiệm, học sinh không chỉ được lắng nghe, thấu hiểu và đồng cảm mà còn được hướng dẫn cách giải quyết tình huống, trang bị những kỹ năng phòng tránh, tự vệ và tự chăm sóc bản thân, từ đó nâng cao sự tự tin và khả năng ứng phó trong các tình huống nguy hiểm.

Một trong những vai trò quan trọng của phòng tư vấn học đường là phát hiện sớm các dấu hiệu nguy cơ ở học sinh. Thông qua việc tiếp nhận tâm lý, theo dõi hành vi và tương tác thường xuyên, các cán bộ tư vấn có thể nhận biết những biểu hiện bất thường như căng thẳng, lo sợ, thay đổi hành vi, dấu hiệu bị xâm hại hoặc bị bạo lực. Khi phát hiện kịp thời, phòng tư vấn phối hợp chặt chẽ với giáo viên, ban giám hiệu và phụ huynh để đưa ra phương án xử lý phù hợp, bảo vệ học sinh trước khi sự việc trở nên nghiêm trọng.

Ngoài ra, phòng tư vấn học đường còn đóng vai trò tổ chức các chương trình giáo dục kỹ năng sống, kỹ năng phòng tránh xâm hại và kỹ năng tự bảo vệ. Các buổi tập huấn, trò chơi tương tác, hội thảo hay các chuyên đề giáo dục không chỉ cung cấp kiến thức mà còn giúp các em thực hành những kỹ năng cần thiết để tự bảo vệ bản thân trong đời sống hằng ngày và môi trường trực tuyến. Qua đó, học sinh hiểu rõ quyền lợi của mình, biết cách thiết lập ranh giới an toàn, đồng thời học được cách tìm kiếm sự giúp đỡ đúng người, đúng nơi, đúng lúc.

Hơn nữa, phòng tư vấn học đường còn là cầu nối giữa học sinh, phụ huynh và các cơ quan chức năng như công an, các tổ chức bảo vệ trẻ em, đường dây nóng 111, giúp thông tin được xử lý kịp thời và chính xác. Nhờ vai trò này, học sinh không chỉ được bảo vệ khi gặp nguy hiểm mà còn học được cách chủ động chia sẻ, phối hợp với người lớn và các cơ quan chức năng để đảm bảo an toàn cho bản thân và cộng đồng.

Tóm lại, phòng tư vấn học đường không chỉ là nơi hỗ trợ tâm lý mà còn là trung tâm phòng ngừa, phát hiện và can thiệp sớm các nguy cơ xâm hại trẻ em. Sự hiện diện của phòng tư vấn giúp xây dựng một môi trường học đường an toàn, lành mạnh, đồng thời nâng cao nhận thức, kỹ năng sống và khả năng tự bảo vệ của học sinh. Nhờ đó, học sinh được bảo vệ toàn diện cả về thể chất lẫn tinh thần, góp phần tạo nên một thế hệ trẻ em phát triển toàn diện, tự tin và biết cách bảo vệ chính mình.

CHƯƠNG 5

AN TOÀN TRÊN KHÔNG GIAN MẠNG

Internet và mạng xã hội đã trở thành một phần tất yếu trong cuộc sống của học sinh thế kỷ XXI. Chỉ cần một chiếc điện thoại hay máy tính, các em có thể bước vào thế giới thông tin khổng lồ, tìm hiểu về bất kỳ chủ đề nào, kết nối với bạn bè ở khắp nơi trên thế giới, tham gia các lớp học trực tuyến, và thỏa sức sáng tạo nội dung của riêng mình. Đây là một cơ hội chưa từng có trong lịch sử, mang lại vô vàn lợi ích cho việc học tập, giải trí, cũng như phát triển kỹ năng và mở rộng tầm nhìn.

Tuy nhiên, việc sử dụng Internet mang lại nhiều cơ hội nhưng cũng tiềm ẩn những thách thức và rủi ro không thể xem nhẹ. Mỗi cú nhấp chuột, mỗi lượt chia sẻ hay bình luận đều để lại dấu vết - được gọi là dấu chân số - và đôi khi những thông tin này có thể bị kẻ xấu lợi dụng. Một tin nhắn từ người lạ, một đường link “khuyến mãi” hấp dẫn, hay một bình luận ác ý từ tài khoản vô danh đều có thể trở thành điểm khởi đầu cho những rắc rối nghiêm trọng. Không ít học sinh từng trải qua cảm giác bị quấy rối trên mạng, bị lừa đảo nạp tiền vào game hoặc vô tình chia sẻ hình ảnh cá nhân nhạy cảm mà không lường hết hậu quả. Ngoài ra, việc sử dụng Internet, mạng xã hội không có kiểm soát, quá nhiều càng ảnh hưởng đến sức khỏe về thể chất, tinh thần của các em.

Chính vì vậy, việc học cách sử dụng Internet và mạng xã hội một cách an toàn, lành mạnh không chỉ là một kỹ năng mềm mà đã trở thành một phần thiết yếu của giáo dục hiện đại. Chương này sẽ giúp các em nhìn Internet với vai trò là một công cụ tiện ích đồng

thời là một môi trường sống, nơi các em cần biết ứng xử, hiểu cách vận hành và xây dựng thói quen bảo vệ mình.

Mục tiêu của chương là giúp các em nhận diện cơ hội và rủi ro trên không gian mạng, từ đó hình thành những thói quen sử dụng mạng xã hội một cách an toàn và tích cực. Các em sẽ được hướng dẫn cách phòng tránh các hình thức lừa đảo, quấy rối, bắt nạt trực tuyến, đồng thời biết cách quản lý thời gian sử dụng thiết bị hiệu quả để không ảnh hưởng đến sức khỏe và học tập. Nội dung sẽ được minh họa bằng các ví dụ thực tế, tình huống lớp học sinh động, cùng các công cụ thực hành mà các em có thể áp dụng ngay.

Khi hoàn thành chương này, các em sẽ hiểu rõ hơn cách các nền tảng mạng xã hội vận hành, bao gồm cả thuật toán gợi ý nội dung và tác động của dấu chân số. Các em sẽ biết phân loại rủi ro theo khung 4C bao gồm: Nội dung (Content) - Tiếp xúc (Contact) - Hành vi (Conduct) - Điều khoản (Contract); nhận diện các dấu hiệu cảnh báo sớm, và chủ động thiết lập an ninh tài khoản, bảo vệ dữ liệu cá nhân cũng như kiểm chứng thông tin trước khi chia sẻ. Các em sẽ được trang bị kỹ năng xử lý an toàn khi đối mặt với tình huống lừa đảo hay bắt nạt, và biết các kênh báo cáo, hỗ trợ hiện có tại Việt Nam. Cuối cùng, các em sẽ học cách xây dựng một kế hoạch truyền thông cá nhân (Media Plan) để cân bằng thời gian giữa học tập, nghỉ ngơi, vận động và giải trí trực tuyến.

5.1. Nhận biết về Internet và mạng xã hội

5.1.1. Đặc tính của mạng Internet và mạng xã hội

Internet có thể được ví như một “cánh cửa thần kỳ”, chỉ cần một cú nhấp chuột, các em có thể



bước vào một thế giới đầy kiến thức, cơ hội học tập, giải trí và kết nối. Nhưng nếu không có bản đồ và kỹ năng định hướng, cánh cửa ấy cũng có thể dẫn các em vào một “mê cung” vô tận, nơi các em dễ mất phương hướng giữa hàng triệu thông tin, lời mời kết bạn, quảng cáo và nội dung “gây nghiện”.

Để hiểu được “hai mặt” của Internet, chúng ta cần nhìn vào 6 đặc tính cốt lõi:

- Công khai: Nhiều nội dung bạn đăng có thể được bất kỳ ai thấy, dù bạn không chủ ý.
- Vĩnh viễn: Dữ liệu một khi lên mạng rất khó xóa hoàn toàn.
- Ẩn danh: Người khác có thể giấu danh tính thật, tạo tài khoản giả.
- Nguồn thông tin khổng lồ: Cả kiến thức đúng và thông tin sai lệch cùng tồn tại trên mạng.
- Kết nối tức thời: Mọi người, mọi nơi, mọi lúc - nhưng cũng kéo theo áp lực “luôn online”.
- Giới hạn & tôn trọng: Không gian mạng cũng cần luật và chuẩn mực ứng xử.

Mỗi đặc tính này đều tiềm ẩn cơ hội và rủi ro. Khi hiểu rõ các đặc tính này, các em sẽ biết cách tận dụng lợi ích và giảm thiểu nguy cơ, biến Internet thành “cánh cửa thần kỳ” thay vì lạc trong “mê cung”.

5.1.2. Kiến trúc Internet và các lớp dịch vụ

Hãy tưởng tượng Internet như một thành phố khổng lồ, nơi mọi con đường đều dẫn tới kho tri thức khắp thế giới. Nhưng đây không phải thành phố tĩnh lặng, nó thay đổi từng giây và cư dân đến từ mọi nền văn hoá, mọi ngôn ngữ. Muốn di chuyển an toàn và tìm đúng nơi mình cần, các em phải biết thành phố ấy được tổ chức ra sao và đâu là khu vực mình thường lui tới.

Trong “thành phố” Internet, các em có thể tưởng tượng có ba tầng chính:

- Tầng hạ tầng: hệ thống cáp quang, vệ tinh, mạng 4G/5G giống như các con đường, cầu cống dẫn dữ liệu.

- Tầng dịch vụ nền: các website, email, công cụ tìm kiếm, lớp học trực tuyến như những toà nhà chức năng nơi chúng ta làm việc, học tập, tra cứu.

- Tầng nền tảng xã hội: Facebook, TikTok, Zalo, Instagram... những quảng trường nhộn nhịp, nơi mọi người gặp gỡ, trò chuyện, trao đổi thông tin.

Điều thú vị là, nhiều em vẫn nhầm Internet chính là mạng xã hội. Thực tế, mạng xã hội chỉ là một phần nhỏ trong “thành phố” Internet rộng lớn này. Nó là những khu phố nhiều ánh đèn, âm nhạc và tiếng cười, thu hút chúng ta ghé qua, nhưng đồng thời cũng ẩn chứa những con hẻm tối, nơi có thể xảy ra rắc rối nếu chúng ta không cẩn thận.

Bảng phân biệt Internet và mạng xã hội:

Tiêu chí	Internet	Mạng xã hội
Khái niệm	Hệ thống toàn cầu kết nối dữ liệu	Nền tảng trực tuyến để giao tiếp và chia sẻ
Ví dụ	Google, Gmail, YouTube	Facebook, TikTok, Zalo
Chức năng	Tìm kiếm, học tập, giao dịch, giải trí	Kết nối, tương tác, thể hiện bản thân
Nguy cơ	Tin giả, virus	Bắt nạt, lừa đảo, áp lực so sánh

Với học sinh, những “quảng trường” quen thuộc nhất thường là:

- Facebook/Zalo: nơi chat nhóm lớp, nhận thông báo từ trường.
- TikTok: kho video ngắn cập nhật xu hướng từng giờ.
- YouTube: vừa học vừa giải trí.
- Instagram: chia sẻ ảnh, theo dõi thần tượng.
- Discord: tụ điểm chat nhóm, chơi game cùng bạn bè.

Giờ các em đã biết mạng xã hội nằm ở đâu trong “thành phố” ấy, câu hỏi tiếp theo là: điều gì khiến chúng ta ở lại đó hàng giờ liền mà khó dứt ra được? Câu trả lời nằm ở những bộ máy gợi ý thông minh, âm thầm vận hành sau màn hình.

5.1.3. Thuật toán gợi ý, danh tính số và dấu chân số

Nếu coi mạng xã hội như một khu phố đông đúc trong “thành phố Internet”, thì ở đó có những “người bán hàng” đặc biệt. Họ không cần mời chào ồn ào, nhưng lại biết rõ chúng ta thích gì, quan tâm đến gì và sẽ dừng lại ở đâu. Thực chất, “người bán hàng” này chính là **thuật toán gợi ý** - hệ thống luôn âm thầm quan sát và phân tích từng hành động của chúng ta.

Khi sử dụng TikTok, Facebook, YouTube hay các nền tảng khác, hệ thống sẽ ghi nhận thời gian các em dừng lại ở mỗi bài đăng, nội dung các em nhấn “thích”, bình luận các em để lại, thậm chí cả từ khoá các em tìm kiếm. Tất cả những dữ liệu này được ghép lại thành một “hồ sơ sở thích” rất chi tiết. Từ đó, nền tảng liên tục đưa ra các bài viết, video hoặc quảng cáo đúng với thói quen và sở thích của các em, khiến các em dễ nán lại lâu hơn.

Tuy nhiên, cách hoạt động này cũng dẫn đến một hiện tượng gọi là **“buồng vang” (echo chamber)**. Các em thường chỉ nhìn thấy những thông tin và quan điểm giống với những gì mình đã quan tâm, trong khi các ý kiến khác biệt hay kiến thức mới lại ít khi xuất hiện. Điều đó có thể làm cho góc nhìn của các em bị thu hẹp và đôi khi dẫn đến hiểu lầm về thế giới xung quanh.

Song song với thuật toán, mỗi lần các em tương tác trên mạng là một lần em để lại dấu vết kỹ thuật số:

- Danh tính số (*digital identity*): thông tin xác định em là ai, bao gồm tên, ngày sinh, email, số điện thoại, ảnh đại diện.
- Dấu chân số (*digital footprint*): mọi vết tích hoạt động, gồm bài đăng, bình luận, ảnh, video, vị trí GPS, lịch sử tìm kiếm.

Một số dữ liệu các em chủ động chia sẻ (ví dụ: đăng ảnh đi chơi), nhưng nhiều dữ liệu được thu thập ngầm, chẳng hạn địa điểm từ GPS, thói quen xem video, hay mẫu giờ truy cập của các em. Nếu những thông tin này rơi vào tay kẻ xấu, có thể bị dùng để lừa đảo, mạo danh hoặc xâm phạm quyền riêng tư.

Theo “Cẩm nang bảo vệ trẻ em” (Bộ Thông tin & Truyền thông, 2024), tại Việt Nam 83,9% học sinh truy cập Internet bằng điện thoại và gần 27% dành hơn 5 giờ mỗi ngày để online. Điều này đồng nghĩa với việc khối lượng dữ liệu cá nhân và dấu chân số mà các em để lại là rất lớn, và càng lớn thì nguy cơ bị khai thác càng cao.

Khi đã hiểu cách dữ liệu và hành vi của mình được “ghi nhớ” và khai thác như thế nào, bước tiếp theo các em sẽ được học cách nhận diện các loại rủi ro tiềm ẩn và bản chất của chúng, để từ đó biết cách tự bảo vệ mình.

5.1.4. Khung rủi ro “4C” và hồ sơ rủi ro theo từng nền tảng

Khi bước vào “thành phố” Internet, mỗi người đều phải đối mặt với những nguy cơ tiềm ẩn. Chúng không hiện rõ như biển báo giao thông ngoài đời, mà thường ẩn mình sau các video vui nhộn, tin nhắn thân thiện hay lời mời hấp dẫn. Để nhận diện rõ hơn, các chuyên gia quốc tế đã phát triển khung rủi ro 4C - một công cụ phân loại giúp chúng ta biết mình đang đối diện loại nguy cơ nào, điều này các em có thể hiểu như sau:

- Content (Nội dung) những gì em thấy: video bạo lực, hình ảnh độc hại, tin giả, thông tin sai lệch.
- Contact (Tiếp xúc) những ai tiếp cận em: người lạ gửi lời mời kết bạn, tài khoản giả mạo, kẻ xấu dụ dỗ.
- Conduct (Hành vi) những gì em và người khác làm: bắt nạt, bình luận ác ý, tham gia các “trend” nguy hiểm.
- Contract (Điều khoản) những gì em đồng ý hoặc ký kết: lừa đảo thương mại, ứng dụng thu phí ẩn, bán dữ liệu cá nhân.

Theo “Cẩm nang bảo vệ trẻ em” (Bộ Thông tin & Truyền thông, 2024), các nguy cơ này không tách rời mà thường xen kẽ và chồng chéo. Ví dụ, một lời mời từ người lạ (Contact) có thể dẫn đến hành vi quấy rối (Conduct) và dụ dỗ thực hiện các giao dịch (Contract).

Mỗi nền tảng mạng xã hội lại có hồ sơ rủi ro riêng:

- Facebook/Zalo: dễ bị mạo danh, phát tán tin giả, lừa đảo qua chat.
- TikTok: lan truyền các “trend” nguy hiểm, video ngắn kích thích.
- YouTube: video giật gân, quảng cáo giả mạo.
- Instagram: áp lực so sánh ngoại hình, tài sản; spam tin nhắn từ người lạ.

Bên cạnh những rủi ro dễ nhận biết này, các nền tảng mạng xã hội còn được thiết kế những “mánh” khiến em khó rời khỏi ứng dụng:

- Cuộn vô hạn (infinite scroll) không thấy điểm dừng.
- Tự động phát (auto-play) video tiếp theo chạy ngay.
- Thông báo dồn dập, kích hoạt FOMO (Fear of Missing Out - sợ bỏ lỡ).
- Số lượt thích/ xem hiển thị nổi bật tạo áp lực phải tương tác nhiều hơn.

Những yếu tố này không chỉ kéo dài thời gian online mà còn làm giảm khả năng kiểm soát của người dùng, đặc biệt là học sinh.

Phân tích tình huống thực tế theo khung 4C

Một học sinh THCS đang lướt TikTok sau giờ học thì bắt gặp một video giới thiệu trò chơi trực tuyến mới. Video này cực kỳ hấp dẫn: nhân vật hoạt hình đáng yêu, âm thanh sôi động, kèm lời mời “Chơi ngay - Nhận quà đặc biệt”. Dưới phần bình luận, hàng trăm tài khoản khẳng định “Game này vui lắm”, “Nhanh tải kéo hết quà”. Cảm thấy tò mò, học sinh này bấm vào đường link được ghim trên phần mô tả, dẫn đến một trang web tải game miễn phí.

Chỉ mất vài phút để cài đặt, trò chơi ngay lập tức yêu cầu đăng nhập bằng tài khoản mạng xã hội “để kết nối cùng bạn bè”. Không nghĩ ngợi nhiều, học sinh này đồng ý. Game chạy mượt, đồ hoạ đẹp, phần thưởng liên tục hiện lên kích thích chơi tiếp. Nhưng vài ngày sau, bạn bè bắt đầu hỏi: “Sao tài khoản của bạn đăng toàn link quảng cáo lạ vậy?”, “Bạn gửi gì cho mình mà file không mở được?”. Khi mở điện thoại, học sinh này phát hiện hàng loạt thông báo mua vật phẩm trong game với giá cao, kèm lời mời tham gia các nhóm chat lạ.

Phân tích tình huống trên theo khung rủi ro 4C, bạn có thể thấy các yếu tố rủi ro bao gồm:

- Content (Nội dung)

Ngay từ đầu, video quảng cáo trò chơi đã được thiết kế để gây tò mò và kích thích: hình ảnh bắt mắt, âm thanh vui nhộn, lời mời khẩn cấp. Bên trong game, quảng cáo xuất hiện dày đặc, dẫn tới các website không an toàn. Những nội dung này không chỉ gây phân tán thời gian học tập mà còn tiềm ẩn nguy cơ tiếp xúc với hình ảnh hoặc thông điệp độc hại.

- Contact (Tiếp xúc)

Việc đăng nhập qua mạng xã hội đã mở cánh cửa cho trò chơi truy cập danh sách bạn bè và gửi tin nhắn thay người dùng. Một số lời mời kết bạn trong game đến từ tài khoản giả mạo, có thể nhằm thu thập thêm thông tin cá nhân hoặc dụ dỗ tham gia vào các hoạt động khác ngoài game.

- Conduct (Hành vi)

Việc tài khoản tự động đăng quảng cáo spam khiến bạn bè khó chịu, làm giảm uy tín cá nhân. Vô tình, người dùng cũng trở thành mắt xích phát tán nội dung độc hại, dù không hề có ý định xấu.

- Contract (Giao dịch)

Những thông báo mua vật phẩm ẩn chứa rủi ro về phí không minh bạch. Điều khoản dịch vụ (nếu có) lại bằng tiếng nước ngoài, khó hiểu, và người chơi đã đồng ý mà không đọc kỹ. Nguy cơ mất tiền và lưu thông tin thanh toán là rất cao.

Bài học rút ra: Một cú click “Chơi ngay” tưởng chừng vô hại đã kích hoạt cùng lúc cả bốn loại rủi ro trong khung 4C. Điều này cho thấy, trước khi tải bất kỳ ứng dụng hoặc trò chơi nào, đặc biệt từ nguồn không chính thống, cần kiểm tra kỹ nguồn phát hành, quyền truy cập mà ứng dụng yêu cầu, và đánh giá từ cộng đồng. Đăng nhập bằng tài khoản mạng xã hội chỉ nên thực hiện với ứng dụng thật sự tin tưởng.

5.2. Những rủi ro thường gặp khi sử dụng Internet, mạng xã hội

Mạng Internet và mạng xã hội có thể hình dung như một dòng sông lớn chảy qua đời sống hằng ngày. Dòng chảy ấy mang theo rất nhiều giá trị: tri thức, cơ hội kết nối, giải trí và sáng tạo. Song song, vẫn tồn tại những rủi ro như tin giả, lừa đảo, quấy rối, áp lực so sánh và sự cuốn hút quá mức. Giống như khi bơi trên sông, các em có lúc được tận hưởng làn nước mát, nhưng cũng có thể gặp những xoáy ngầm. Nếu không có kỹ năng hoặc “phao an toàn”, việc thoát ra sẽ không dễ dàng.

Điểm đáng chú ý là các rủi ro trên không gian mạng thường không xuất hiện rầm rộ như một sự cố ngoài đời thực. Chúng ẩn dưới lớp vỏ hấp dẫn của hình ảnh đẹp, video hài hước, lời mời kết bạn thân thiện hay các “trend” sôi động. Chỉ một nội dung có thể lan truyền trong vài giây nhưng để lại hệ quả hàng tháng, thậm chí nhiều năm, nếu chúng ta thiếu kỹ năng nhận diện, chọn lọc và xử lý phù hợp.

Hiểu rõ các dạng rủi ro chính là bước đầu tiên để phòng tránh. Ở đây, chúng ta sẽ phân tích theo khung 4C (Content - Contact -

Conduct - Contract) và bổ sung thêm một nhóm đặc biệt: nguy cơ từ thói quen sử dụng kéo dài dẫn tới lệ thuộc. Mỗi nhóm sẽ được giải thích, có ví dụ thực tế tại Việt Nam, phân tích cơ chế hình thành và gợi ý cách ứng phó.

5.2.1. Nội dung độc hại và tin giả (Content Risks)

Có bao giờ các em chỉ định tìm một video hướng dẫn học Toán, nhưng vài cú lướt sau lại thấy mình đang xem những clip “thử thách” nguy hiểm hoặc tin tức giật gân chưa rõ thật giả. Đó chính là khi các em vô tình tiếp xúc với nội dung độc hại, loại rủi ro dễ gặp nhất trên mạng.

- Nội dung độc hại có thể là:
 - + Video/hình ảnh bạo lực, kinh dị.
 - + Nội dung tình dục hoặc khiêu dâm, dù được “ngụy trang” dưới dạng hài hước hay meme.
 - + Thông điệp thù ghét, phân biệt đối xử, kích động tự hại hoặc bạo lực.

+ Các “trend” nguy hiểm khuyến khích hành vi liều lĩnh.

Ngoài ra, tin giả và thông tin sai lệch cũng là một dạng nội dung độc hại. Theo “Cẩm nang bảo vệ trẻ em” (Bộ Thông tin & Truyền thông, 2024), tỷ lệ học sinh Việt Nam gặp tin giả và nội dung độc hại vẫn ở mức cao, với nguồn chủ yếu từ các nền tảng video ngắn và mạng xã hội phổ biến.



- Cơ chế lan truyền tin giả thường theo chu trình:
 - + Tiêu đề giật gân: “Sốc!”, “Bạn sẽ không tin điều này...”.
 - + Kích thích cảm xúc mạnh: sợ hãi, phẫn nộ, tò mò.
 - + Hiệu ứng bầy đàn: càng nhiều người chia sẻ, càng dễ tin.
- Tác hại đối với học sinh:
 - + Gây hoang mang, lo sợ hoặc mất niềm tin vào thông tin chính thống.
 - + Ảnh hưởng hành vi: bắt chước hành vi nguy hiểm hoặc lan truyền tin giả cho bạn bè.
 - + Tồn hại uy tín cá nhân nếu vô tình chia sẻ nội dung sai lệch.
- Cách nhận biết và xử lý:
 - + Kiểm tra nguồn tin (báo chí chính thống, website uy tín).
 - + Dùng công cụ fact-check (Google Fact Check, Snopes, các trang kiểm chứng trong nước).
 - + Tham khảo ý kiến người lớn khi gặp thông tin bất thường.
 - + Báo cáo nội dung vi phạm tới nền tảng hoặc qua kênh chính thức (VN-COP, Tổng đài 111).

Nếu nội dung độc hại là những gì các em nhìn thấy khi lướt mạng, thì mỗi nguy tiếp theo lại chủ động “gỡ cửa” là những tin nhắn, lời mời hoặc yêu cầu kết bạn từ người lạ và kẻ giả mạo.

5.2.2. Tiếp xúc với người lạ và kẻ giả mạo (Contact Risks)

Không phải mọi “lời mời kết bạn” trên mạng đều xuất phát từ sự thiện chí. Một số đến từ bạn bè thật, nhưng nhiều trường hợp lại là tài khoản giả mạo hoặc người lạ với mục đích xấu. Trên môi trường mạng, ai cũng có thể tạo một cái tên đẹp, một ảnh đại diện dễ mến và xây dựng một câu chuyện hoàn toàn hư cấu chỉ để tiếp cận chúng ta.

Theo “Quy tắc ứng xử về bảo vệ trẻ em trên môi trường mạng” (Bộ Thông tin & Truyền thông, năm 2021), một trong những nguy cơ hàng đầu đối với trẻ em là bị người lạ hoặc kẻ xấu tiếp cận nhằm thu thập thông tin cá nhân, gửi nội dung độc hại hoặc dụ dỗ tham gia các hoạt động trái pháp luật. Điểm nguy hiểm ở đây là sự ẩn danh: ngoài đời, các em có thể nhìn thấy nét mặt, giọng nói, cử chỉ của người khác, còn trên mạng, các em chỉ thấy những gì họ muốn cho các em thấy.

- Hình thức tiếp xúc phổ biến từ người lạ, kẻ giả mạo:

- + Giả làm bạn học: mượn ảnh và tên của người quen để nhắn tin hỏi thăm, xin số điện thoại, ảnh cá nhân.

- + Người hâm mộ bí ẩn: tỏ ra ngưỡng mộ, khen ngợi để lấy lòng, từ đó khai thác thông tin hoặc gửi đường link chứa mã độc.

- + Lời mời hợp tác kiếm tiền: hứa hẹn lợi nhuận nhanh chóng để lôi kéo vào các nhóm “đầu tư” hoặc “việc làm online” lừa đảo.

- + Tiếp cận dần dần: ban đầu chỉ tương tác nhẹ (thả tim, bình luận), sau đó nhắn tin riêng, gửi quà ảo, rồi đề nghị gặp mặt.

Trích một nghiên cứu của Bộ Thông tin & Truyền thông (2024) cho thấy hơn 30% học sinh Việt Nam từng nhận tin nhắn hoặc lời mời kết bạn từ người không quen biết trong vòng 12 tháng và trong số đó có gần 1/5 thừa nhận đã phản hồi hoặc trò chuyện. Điều này cho thấy sự cảnh giác của các em vẫn còn hạn chế.

- Hậu quả tiềm ẩn:

- + Mất thông tin cá nhân: ảnh, số điện thoại, địa chỉ, thói quen sinh hoạt.

- + Bị quấy rối hoặc tống tiền: nếu để lộ hình ảnh riêng tư.

- + Lôi kéo vào hành vi vi phạm pháp luật: mua bán tài khoản game, cá cược online, tham gia các nhóm kín có nội dung độc hại.

- Dấu hiệu nhận biết tài khoản đáng nghi:

- + Ảnh đại diện quá “hoàn hảo” hoặc lấy từ người nổi tiếng.
- + Ít hoặc không có bài đăng cá nhân thật.
- + Thời gian lập tài khoản gần đây nhưng lại có nhiều bạn chung (thường là do kết bạn hàng loạt).
- + Hay gửi link lạ, file đính kèm hoặc lời mời tham gia nhóm.

Nếu tiếp xúc với người lạ tiềm ẩn nguy cơ từ bên ngoài, thì rủi ro tiếp theo lại đến từ bên trong cộng đồng mạng - nơi đôi khi chính bạn bè hoặc người quen có thể gây tổn thương thông qua bắt nạt, quấy rối hay áp lực so sánh.

5.2.3. Bắt nạt, quấy rối và áp lực so sánh (Conduct Risks)

Không gian mạng thường được ví như một “quảng trường ảo” - nơi mọi người gặp gỡ, trò chuyện, chia sẻ. Nhưng cũng giống như quảng trường ngoài đời, đôi khi nơi đó lại xảy ra những hành vi gây tổn thương: lời nói ác ý, chế giễu, lan truyền tin đồn... Chỉ khác là, trên mạng, những hành vi này lan nhanh hơn, khó kiểm soát hơn và để lại dấu vết lâu dài hơn.

- Bắt nạt và quấy rối trực tuyến (cyberbullying, online harassment) có nhiều hình thức:

- + Đăng tải hoặc chia sẻ hình ảnh, video của người khác để chế nhạo.
- + Đe dọa, chửi bới qua tin nhắn hoặc bình luận công khai.
- + Tạo nhóm chat để cô lập hoặc nói xấu một cá nhân.
- + Tung tin đồn ác ý nhằm làm mất uy tín hoặc gây áp lực tâm lý.

Theo nghiên cứu trích dẫn của Bộ Thông tin & Truyền thông (2024), khoảng 21% học sinh trung học cơ sở được khảo sát cho biết từng là nạn nhân của hành vi bắt nạt trên mạng ít nhất một lần trong năm. Đáng chú ý, gần một nửa số vụ việc xảy ra giữa các bạn học cùng lớp hoặc cùng trường, cho thấy rủi ro này không chỉ đến từ người lạ mà còn từ những người quen biết ngoài đời.

Áp lực so sánh là một dạng rủi ro tinh thần ít ồn ào nhưng dai dẳng. Khi nhìn thấy hình ảnh bạn bè đi du lịch, khoe thành tích hay ăn mặc hợp thời, nhiều học sinh cảm thấy bản thân thua kém hoặc “không đủ tốt”. Hiện tượng này được các nhà tâm lý gọi là “so sánh xã



hội” (social comparison), một nguyên nhân dẫn đến lo âu, giảm tự tin và trong một số trường hợp dẫn đến trầm cảm ở thanh thiếu niên.

- Hậu quả tiềm ẩn:

- + Suy giảm sức khỏe tinh thần, mất tập trung học tập.
- + Tự tách mình khỏi các hoạt động xã hội ngoài đời thật.
- + Hình thành suy nghĩ tiêu cực, hành vi nguy hiểm để “trả đũa” hoặc “chứng tỏ bản thân”.

- Dấu hiệu nhận biết em hoặc người quen đang là nạn nhân:

- + Bỗng nhiên né tránh mạng xã hội hoặc điện thoại.
- + Thường xuyên buồn bã, mất ngủ, thay đổi thói quen ăn uống.
- + Tránh gặp gỡ bạn bè hoặc tham gia hoạt động tập thể.

Nếu bắt nạt và áp lực so sánh là những mối nguy từ hành vi ứng xử, thì rủi ro tiếp theo lại nằm ở khía cạnh giao dịch và tài chính, nơi kẻ xấu dùng mảnh lừa để chiếm đoạt tiền bạc và dữ liệu cá nhân.

5.2.4. Lừa đảo, mất dữ liệu và giao dịch ẩn (Contract Risks)

Trong thế giới kết nối không dây, mỗi lần các em bấm vào một liên kết, tải một ứng dụng hay đăng ký một dịch vụ trực tuyến, là một lần các em “ký” vào một dạng hợp đồng, đôi khi vô tình hoặc

không đọc kỹ, kẻ xấu lợi dụng chính những giao dịch ấy để cài bẫy: chiếm đoạt tiền bạc, đánh cắp dữ liệu cá nhân hoặc lén thu thập thông tin để bán cho bên thứ ba.

- Các chiêu thức lừa đảo phổ biến trên mạng hiện nay:

+ Giả mạo tổ chức uy tín: gửi email hoặc tin nhắn giả danh ngân hàng, sàn thương mại điện tử, yêu cầu “xác minh tài khoản” kèm đường link giả.

+ Bẫy trúng thưởng: thông báo các bạn “đã trúng giải” và yêu cầu cung cấp thông tin cá nhân hoặc chuyển khoản phí nhận thưởng.

+ Ứng dụng/website giả mạo: sao chép giao diện y như thật để đánh cắp tên đăng nhập và mật khẩu.

+ Bán hàng ảo, giao dịch ẩn phí: sản phẩm không tồn tại hoặc thu thêm các khoản phí không thông báo trước.

Theo số liệu trong nghiên cứu trích dẫn của Bộ Thông tin & Truyền thông (2024), hơn 15% học sinh được khảo sát từng nhận tin nhắn lừa đảo tài chính hoặc yêu cầu cung cấp mật khẩu; trong đó, không ít trường hợp đã bấm vào liên kết và nhập thông tin thật.



- Rủi ro mất dữ liệu cá nhân không chỉ dừng ở việc bị lộ tên, số điện thoại, mà còn bao gồm:

- Dấu chân số (digital footprint): lịch sử tìm kiếm, vị trí, thói quen truy cập.

- Thông tin tài chính: số tài khoản ngân hàng, thẻ tín dụng.

- Tài khoản học tập và làm việc: email trường, hồ sơ điểm, bài tập.

Từ những trò lừa mang tính giao dịch đến các bẫy dữ liệu tình vi, nguy cơ tài chính và quyền riêng tư luôn song hành cùng mọi hoạt động online. Và ngay cả khi không mất tiền hay thông tin, vẫn còn một loại rủi ro âm thầm bào mòn sức khỏe và thời gian của bạn - đó là sự lệ thuộc vào màn hình và mạng xã hội, nội dung sẽ được khám phá ở phần tiếp theo.

5.2.5. Nguy cơ từ thói quen sử dụng kéo dài & “nghiện” mạng

Internet và mạng xã hội được thiết kế để cuốn hút, thu hút mọi người sử dụng, từng thông báo rung nhẹ; từng video kế tiếp tự động phát; từng “like” hay bình luận mới... tất cả giống như những viên kẹo ngọt nhỏ giọt đều đặn, khiến người dùng khó dứt ra. Điều này đặc biệt đúng với học sinh, lứa tuổi đang tò mò khám phá thế giới, dễ bị thu hút bởi điều mới lạ và phản hồi tức thì từ bạn bè.

- Vì sao dễ “nghiện” mạng?

+ Thuật toán gợi ý cá nhân hoá: chỉ hiển thị nội dung các em thích hoặc từng tương tác, khiến các em cảm giác “không thể bỏ lỡ”.

+ Phản hồi tức thì: like, thả tim, bình luận đến ngay lập tức tạo cảm giác được công nhận.

+ Sự phong phú vô tận của nội dung: từ học tập, giải trí, game, âm nhạc... tất cả chỉ cách một cú chạm.

Theo nghiên cứu trích dẫn của Bộ Thông tin và Truyền thông (2024), 27% học sinh trung học cơ sở ở Việt Nam dành hơn 5 giờ mỗi ngày trên Internet, chủ yếu cho mạng xã hội và game. Thời gian này thường “ngốn” vào buổi tối, ảnh hưởng trực tiếp đến giấc ngủ, sức khỏe mắt và hiệu quả học tập hôm sau.

- Hậu quả tiềm ẩn:

+ Sức khỏe thể chất: mỏi mắt, đau lưng, béo phì do ít vận động.

+ Sức khỏe tinh thần: lo âu, dễ cáu gắt khi không được online.

+ Học tập và kỹ năng xã hội: giảm khả năng tập trung, ít giao tiếp trực tiếp với bạn bè, gia đình.

- Dấu hiệu cảnh báo các em đang lệ thuộc vào mạng:

+ Cảm thấy bồn chồn, mất kiên nhẫn khi không có Internet.

+ Dành phần lớn thời gian rảnh để online, bỏ qua hoạt động khác.

+ Thường xuyên “quên giờ” khi dùng mạng, dẫn đến thức khuya.

+ Giảm dần hứng thú với sở thích ngoài đời thật.

Từ nội dung độc hại, những kẻ giả mạo, hành vi bắt nạt, chiêu trò lừa đảo cho đến sự lệ thuộc vào màn hình, mỗi rủi ro trên không gian mạng đều như một “nốt trầm” ẩn dưới bản nhạc sôi động của Internet. Chúng không phải lúc nào cũng lộ diện ngay, nhưng nếu lơ là các em sẽ dễ dàng bị cuốn vào vòng xoáy mất an toàn, ảnh hưởng đến sức khỏe, học tập và các mối quan hệ.



Hiểu và nhận diện rủi ro mới chỉ là bước đầu. Để thực sự biến Internet thành người bạn đồng hành chứ không phải chiếc bẫy ngọt ngào, các em cần biết cách sử dụng mạng xã hội một cách an toàn, lành mạnh, vừa tận dụng được lợi ích, vừa giảm thiểu tác hại. Và đó chính là nội dung chúng ta sẽ cùng khám phá trong phần tiếp theo.

5.3. Cách sử dụng mạng xã hội an toàn, lành mạnh

Kỹ năng sử dụng mạng xã hội an toàn và lành mạnh không chỉ là lựa chọn thông minh, mà là “lá chắn” cần thiết để mỗi học sinh có thể vừa tận hưởng lợi ích, vừa tránh được tác hại. Chúng ta sẽ

cùng khám phá 5 nguyên tắc vàng để biến mạng xã hội thành công cụ hỗ trợ học tập và phát triển bản thân, thay vì trở thành nguồn áp lực hay nguy hiểm.

5.3.1. Xây dựng hồ sơ cá nhân an toàn

Hồ sơ cá nhân trên mạng xã hội là “căn nhà số” của mỗi người, gồm những yếu tố như: ảnh đại diện, tên hiển thị, phần giới thiệu, danh sách bạn bè, các bài đăng, vị trí gắn thẻ... Tất cả tạo thành dấu chân số (digital footprint), một “hồ sơ” của mỗi chúng ta mà người khác có thể truy cập.

Dấu chân số nếu được quản lý tốt sẽ giúp các em xây dựng hình ảnh tích cực, hỗ trợ học tập và cơ hội nghề nghiệp sau này. Ngược lại, nếu để lộ quá nhiều, nó có thể trở thành “kho dữ liệu miễn phí” cho kẻ xấu.

Theo nghiên cứu trích dẫn của Bộ Thông tin và Truyền thông (2024), 42% học sinh được khảo sát từng đăng thông tin cá nhân nhạy cảm công khai, trong đó có địa chỉ, ngày sinh và lịch trình cá nhân, những dữ liệu dễ bị khai thác cho mục đích xấu. Ngoài ra, việc lơ là hồ sơ cá nhân còn có thể gặp phải các rủi ro sau:

- Tiếp cận trái phép và theo dõi ngoài đời;
- Hồ sơ công khai giúp người lạ ráp nối: tên thật + trường + ảnh + thói quen giờ giấc, từ đó suy đoán ra nơi ở, đường đi học;
- Giả mạo danh tính;
- Ảnh và tiểu sử bị sao chép để tạo tài khoản giả, rồi đi lừa bạn bè của bạn (vay tiền, xin mã OTP, gửi link độc);
- Quấy rối, gạ gẫm, spam;
- Lộ thông tin liên hệ kéo theo tin nhắn tán tỉnh, lời mời “hợp tác”, hoặc spam quảng cáo;
- Tấn công kỹ thuật, xã hội;

- Dữ liệu hồ sơ bị dùng để đoán mật khẩu, trả lời câu hỏi bảo mật, hay phishing “xác minh tài khoản”;
- Hệ quả lâu dài đối với hình ảnh;
- Một bài đăng “đùa cho vui” hôm nay có thể xuất hiện trong mắt thầy cô, nhà tuyển dụng tương lai, Internet có trí nhớ rất dài.

Tình huống minh họa

Một học sinh THPT tạo hồ sơ Instagram đẹp mắt: tên thật, ngày sinh, trường, ảnh đại diện chụp trước cổng trường. Các bài đăng đề công khai, thường gắn vị trí quán cà phê gần nhà. Chỉ vài tháng sau, tài khoản nhận nhiều follow lạ và tin nhắn mời hợp tác. Một cuộc gọi từ số không quen đọc đúng họ tên, trường và thói quen đi học. Các em cần xử lý như sau:

- Liên hệ với nguyên tắc: hồ sơ mở + ảnh nhận diện + gắn vị trí → bộc lộ lộ trình sinh hoạt; danh sách bạn bè công khai → mở rộng bề mặt tấn công xã hội.

- Rút kinh nghiệm: chuyển hồ sơ sang chế độ “chỉ bạn bè” được xem nhật ký dòng thời gian, xem ảnh và hồ sơ “số” của cá nhân mình, ẩn danh sách bạn, xóa vị trí khỏi bài cũ, thay ảnh đại diện trung tính, bật duyệt trình duyệt có kiểm soát; thu hồi quyền ứng dụng lạ.

Bài học rút ra

Hồ sơ cá nhân là “tài sản số” cần được bảo vệ như: bảo vệ đồ dùng cá nhân ngoài đời thật, trước khi bấm “đăng” hãy tự hỏi 3 câu:

- Thông tin này có thể bị lạm dụng không?
- Có tiết lộ chi tiết riêng tư quá mức không?
- Có ảnh hưởng đến hình ảnh bản thân hoặc cơ hội tương lai không?

Các nguyên tắc bảo vệ hồ sơ cá nhân bao gồm:

- Giới hạn thông tin hiển thị công khai:

+ Chỉ nên để: tên thật hoặc nickname lành mạnh, ảnh đại diện trung tính, sở thích chung chung.

+ Tránh công khai: số điện thoại, địa chỉ nhà ở, trường học, lịch học, lịch sinh hoạt, giấy tờ định danh, ảnh đồng phục kèm bảng tên.

- Kiểm soát quyền riêng tư theo lớp:

+ Dùng “chỉ bạn bè”, “danh sách tùy chỉnh” cho bài đăng cá nhân; tắt hiển thị danh sách bạn bè với người lạ.

+ Bật duyệt thẻ gắn tên (review tag) trước khi hiển thị trên trang cá nhân.

+ Ẩn hoạt động “đang online/ đã xem” để giảm bị làm phiền.

- Ảnh đại diện và album an toàn:

+ Tránh ảnh chụp trước cổng trường, biển số nhà; hạn chế ảnh mặc đồng phục kèm tên lớp.

+ Gỡ siêu dữ liệu (EXIF) chứa vị trí trước khi đăng ảnh, cân nhắc tắt gắn vị trí theo thời gian thực.

- Dọn dẹp định kỳ “spring cleaning” hồ sơ:

+ Rà soát bài cũ theo tiêu chí: có lộ thông tin cá nhân? Có thể gây hiểu sai? Còn phù hợp hình ảnh hiện tại?

+ Thu hồi quyền ứng dụng bên thứ ba đã liên kết với tài khoản mạng xã hội.

- Bảo mật lớp ngoài hồ sơ

+ Mật khẩu dài và duy nhất; bật xác thực hai yếu tố (2FA).

+ Câu hỏi khôi phục không dùng dữ liệu dễ đoán (ngày sinh, tên lớp, tên thú cưng đã đăng công khai).

5.3.2. Chọn lọc thông tin và tương tác thông minh

- *Vì sao cần chọn lọc thông tin?*

Mạng xã hội là một dòng chảy thông tin quy mô lớn, mỗi ngày tiếp nhận và lan truyền hàng tỷ đơn vị nội dung từ khắp nơi trên thế giới. Bên cạnh các nguồn tin hữu ích, chính xác và truyền cảm hứng, môi trường này cũng tồn tại tin giả, nội dung cắt ghép, bình luận công kích và các trào lưu nguy hiểm. Nếu thiếu kỹ năng chọn lọc, người dùng dễ tiếp nhận lẫn lộn thông tin giá trị với thông tin độc hại, dẫn đến quá tải nhận thức, lãng phí thời gian và bị chi phối cảm xúc, từ đó gia tăng lo âu, áp lực và nguy cơ đưa ra quyết định sai lầm.

Theo We Are Social & DataReportal 2024, người Việt Nam trung bình dành 2 giờ 17 phút mỗi ngày trên mạng xã hội. Trong khoảng thời gian này, học sinh THCS và THPT dễ tiếp xúc với thông tin sai lệch, clip giật gân hoặc những “trend” tiềm ẩn rủi ro nếu thiếu kỹ năng sàng lọc.

Kỹ năng chọn lọc thông tin vì thế giống như một bộ lọc thông minh đặt ngay ở “cửa” bảng tin, để các em chủ động điều khiển dòng chảy thông tin mình nhận vào thay vì bị cuốn trôi theo nó.

- Nguyên tắc chọn lọc thông tin

Nguyên tắc đầu tiên, khi chọn lọc thông tin trên mạng xã hội là kiểm chứng trước khi tin. Đừng vội tin ngay vào bất kỳ nội dung nào vừa nhìn thấy; hãy tìm ít nhất từ hai đến ba nguồn độc lập để xác nhận thông tin. So sánh cách đưa tin giữa báo chí chính thống và các trang mạng xã hội, nếu có sự mâu thuẫn, hãy ưu tiên nguồn chính thống vì đây là những kênh đã qua kiểm duyệt, tránh tuyệt đối việc tin vào những ảnh chụp màn hình hoặc đoạn trích ngắn bị tách khỏi ngữ cảnh, vì chúng rất dễ bị chỉnh sửa để đánh lừa người đọc.

Thứ hai, nhận diện nội dung câu view và gây sốc. Nhiều tiêu đề được viết với mục đích thu hút lượt xem chứ không nhằm cung cấp sự thật, thường có dạng “sốc”, “nóng”, hoặc “không xem tiếc cả đời”. Những nội dung kiểu này dễ kích thích sự tò mò nhưng lại thiếu độ tin cậy. Bên cạnh đó, cần cảnh giác với các video bị cắt ghép,

chỉnh sửa âm thanh hoặc không dẫn nguồn rõ ràng, bởi đây là thủ thuật phổ biến để bóp méo thông tin.

Thứ ba, tối ưu hoá bằng tin của bản thân. Hãy chủ động chỉ theo dõi những trang và nhóm mang lại giá trị thiết thực như kiến thức học tập, kỹ năng sống hoặc sở thích lành mạnh. Ngược lại, nên ẩn hoặc bỏ theo dõi những nguồn thường xuyên đăng tải nội dung tiêu cực, xuyên tạc hoặc gây tranh cãi vô bổ. Đồng thời, thu gọn thời gian tiếp xúc với các nội dung giải trí gây nghiện để dành “dung lượng” tâm trí cho những nội dung thật sự bổ ích.

Thứ tư, hãy xác định mục đích mỗi khi online. Trước khi mở ứng dụng, tự hỏi bản thân: “Mình vào đây để làm gì? Tìm kiến thức, cập nhật tin tức hay chỉ để giải trí”. Nếu không có mục tiêu rõ ràng, các em rất dễ rơi vào tình trạng lướt vô thức hàng giờ liền và khi dừng lại, chẳng nhớ nổi mình vừa xem gì.

- *Tương tác thông minh*

- + Bình luận có trách nhiệm.
- + Tôn trọng người khác, tránh dùng ngôn từ kích động hoặc xúc phạm.
- + Khi bắt đầu quan điểm, tập trung vào lý lẽ thay vì công kích cá nhân.
- + Chia sẻ nội dung đã kiểm chứng.
- + Chỉ chia sẻ khi chắc chắn nguồn tin đúng; một cú click chia sẻ tin giả có thể gây hậu quả lan rộng khó kiểm soát.
- + Giữ khoảng cách an toàn với người lạ.
- + Không tiết lộ thông tin cá nhân trong tin nhắn riêng với người chưa từng gặp mặt.
- + Từ chối các đường link hoặc file gửi từ tài khoản lạ, ngay cả khi họ tự xưng là “bạn của em”.
- + Bảo vệ hình ảnh bản thân.

+ Trước khi đăng tải, tự hỏi: “Nếu thầy cô, cha mẹ, hoặc nhà tuyển dụng tương lai nhìn thấy, mình có thoải mái không?”.

+ Sử dụng công cụ bảo vệ trên nền tảng.

+ Báo cáo nội dung độc hại hoặc hành vi quấy rối thay vì tranh cãi.

+ Chặn tài khoản vi phạm để ngăn họ tiếp cận bạn.

Tình huống thực tế

Một học sinh thấy tin “Một giáo viên trong trường bị bắt vì gian lận thi” kèm ảnh mờ và vài dòng tố cáo lan truyền trên Facebook. Tin này được nhiều em chia sẻ lại kèm bình luận phẫn nộ. Chỉ một ngày sau, Ban Giám hiệu ra thông báo: Đây là thông tin bịa đặt, người tung tin đã bị xử lý theo pháp luật. Những học sinh chia sẻ lại tin giả bị yêu cầu gỡ bài và viết cam kết. Từ tình huống này có thể thấy, chỉ một hành động chia sẻ thiếu suy xét không chỉ gây tổn hại đến uy tín người khác mà còn ảnh hưởng trực tiếp đến danh dự và hồ sơ sổ của chính mình.

Bài học rút ra: Chọn lọc thông tin và tương tác thông minh không phải kỹ năng “xa xỉ” mà là một yêu cầu bắt buộc trong kỷ nguyên số. Khi biết tự hỏi: “Nguồn tin này có đáng tin không?”, “Mục đích của mình khi chia sẻ là gì?”, “Nội dung này mang lại giá trị hay chỉ thêm ồn ào?”... thì bạn đã bước một bước quan trọng để trở thành người làm chủ mạng xã hội chứ không phải nạn nhân của nó.

5.3.3. Kiểm soát thời gian và cảm xúc khi online

Internet và mạng xã hội được thiết kế để giữ chân người dùng càng lâu càng tốt. Các thuật toán liên tục gợi ý nội dung phù hợp với sở thích của bạn, khiến mỗi lần “lướt một chút” dễ dàng biến thành hàng giờ. Nếu không kiểm soát, bạn sẽ đánh mất thời gian dành cho học tập, nghỉ ngơi, vận động, và thậm chí cả giấc ngủ. Cùng với đó, cảm xúc của bạn cũng chịu tác động mạnh: vui, buồn, tức giận,

so sánh bản thân... tất cả bị điều khiển bởi những gì bạn nhìn thấy trên màn hình.

Một khảo sát của Common Sense Media (2023) cho thấy, tỷ lệ học sinh cảm thấy “lo âu” hoặc “tự ti” tăng 25% sau khi dành hơn 3 giờ mỗi ngày trên mạng xã hội. Điều này cho thấy việc quản lý thời gian và cảm xúc online không chỉ là kỹ năng, mà là thói quen sống lành mạnh.

Nguyên tắc kiểm soát thời gian

Quản lý thời gian online cần bắt đầu từ việc xác định giới hạn cá nhân. Các em có thể đặt mốc thời gian cụ thể cho từng ứng dụng bằng công cụ tích hợp trên điện thoại (Screen Time trên iOS, Digital Wellbeing trên Android) hoặc đồng hồ hẹn giờ truyền thống. Chia thời gian lướt mạng thành các khoảng ngắn, ví dụ 15 - 20 phút, và xen kẽ với hoạt động khác.

Một mẹo hiệu quả là đưa các ứng dụng gây nghiện ra xa tầm mắt - chuyển chúng vào thư mục phụ, tắt thông báo đẩy (push notifications) để tránh bị “gọi” mỗi khi có tin nhắn hay video mới. Đồng thời, hãy tạo khoảng thời gian không màn hình trong ngày, như 30 phút trước khi ngủ và 30 phút sau khi thức dậy, để tâm trí được nghỉ ngơi và sắp xếp thông tin.

Quản lý cảm xúc khi online

Kiểm soát cảm xúc không chỉ là tránh nội dung tiêu cực, mà còn là biết lắng nghe bản thân. Nếu thấy mình bức bối, so sánh hoặc chán nản sau khi lướt mạng, hãy tạm dừng và làm một việc khác: đi dạo, trò chuyện trực tiếp, tập thể dục nhẹ.

Nhớ rằng, mạng xã hội thường chỉ là “bức ảnh đã qua chỉnh sửa” của cuộc sống - hầu hết mọi người chỉ đăng những gì họ muốn bạn thấy, không phải toàn bộ sự thật. Việc so sánh bản thân với hình ảnh đó chỉ làm bạn đánh mất sự tự tin và sự bình yên của mình.

Ví dụ thực tế

Một học sinh đặt giới hạn 1 giờ mỗi ngày cho TikTok và Instagram. Ban đầu, em cảm thấy khó chịu khi ứng dụng tự khoá sau thời gian đã đặt, nhưng chỉ một tuần sau, thời gian biểu học tập và nghỉ ngơi trở nên cân bằng hơn. Em bắt đầu đọc sách vào buổi tối thay vì lướt mạng, và nhận ra tâm trạng buổi sáng cũng thoải mái hơn.

Bài học rút ra

Kiểm soát thời gian và cảm xúc khi online giúp các em tận hưởng lợi ích của Internet mà không bị cuốn vào mặt trái của nó. Khi chủ động quyết định mình dành bao nhiêu thời gian và năng lượng cảm xúc cho thế giới ảo, các em sẽ có nhiều không gian hơn để sống trọn vẹn ở thế giới thật.

Tuy nhiên, việc kiểm soát thời gian và cảm xúc mới chỉ là một phần của bức tranh an toàn số. Thế giới mạng còn tiềm ẩn nhiều chiêu trò lừa đảo, đánh cắp thông tin và xâm nhập tài khoản mà chỉ cần một phút sơ suất, mọi dữ liệu cá nhân và công sức xây dựng hồ sơ của bạn có thể “bay màu”. Vì vậy, bước tiếp theo, chúng ta cần tìm hiểu cách *bảo mật và phòng, chống lừa đảo trên mạng xã hội* để xây dựng một “hàng rào” vững chắc quanh tài khoản và dữ liệu của mình.

5.3.4. Bảo mật và phòng, chống lừa đảo trên mạng xã hội

Dù bạn đã quản lý thời gian, cảm xúc và hồ sơ cá nhân tốt đến đâu, nếu bảo mật yếu thì chỉ một cú click nhầm hoặc một mật khẩu bị lộ cũng đủ để mọi dữ liệu “bốc hơi”. Tài khoản mạng xã hội ngày nay không chỉ là nơi chia sẻ ảnh và trạng thái, mà còn liên kết với email, tài khoản học trực tuyến, ví điện tử và nhiều dịch vụ khác. Vì vậy, mất tài khoản đồng nghĩa với việc các bạn bị mất chìa khoá của cả “ngôi nhà số” mình đang ở.

Theo Báo cáo An toàn thông tin mạng 2024 - Bộ Thông tin và Truyền thông, chỉ riêng trong quý I/2024, hơn 3.000 vụ lừa đảo qua mạng xã hội đã được ghi nhận, trong đó phần lớn bắt đầu từ việc lấy cắp tài khoản hoặc giả mạo người quen để xin tiền, mã OTP.



- Nguyên tắc bảo mật tài khoản

+ Mật khẩu mạnh và duy nhất

Mật khẩu nên dài ít nhất 12 ký tự, kết hợp chữ hoa, chữ thường, số và ký hiệu đặc biệt. Tuyệt đối không dùng ngày sinh, tên lớp, hoặc số điện thoại - những dữ liệu dễ tìm thấy trên hồ sơ cá nhân. Mỗi tài khoản quan trọng cần một mật khẩu riêng; đừng “dùng một chìa khoá mở tất cả cửa”.

+ Bật xác thực hai yếu tố (2FA)

Đây là lớp bảo mật thứ hai sau mật khẩu, yêu cầu mã xác nhận gửi qua SMS, email hoặc ứng dụng bảo mật. Ngay cả khi kẻ xấu có mật khẩu, họ vẫn khó đăng nhập nếu thiếu mã này.

+ Rà soát thiết bị và phiên đăng nhập

Định kỳ kiểm tra danh sách thiết bị đã đăng nhập; thoát khỏi những thiết bị lạ hoặc không dùng nữa.

+ Hạn chế ứng dụng bên thứ ba

Nhiều trò chơi, tiện ích yêu cầu “đăng nhập bằng Facebook/Google” để lấy dữ liệu. Chỉ cấp quyền cho ứng dụng đáng tin cậy và thu hồi quyền nếu không còn sử dụng.

+ Nhận diện và phòng tránh lừa đảo

Giả mạo người quen: Kẻ gian tạo tài khoản giống hệt bạn bè/người thân, nhắn tin hỏi vay tiền, xin mã OTP hoặc gửi link. Luôn xác minh qua cuộc gọi trực tiếp trước khi làm theo bất kỳ yêu cầu nào.

Liên kết độc hại (phishing): Tin nhắn mời bấm vào link nhận quà, trúng thưởng, khôi phục tài khoản... thường dẫn đến trang giả mạo để đánh cắp thông tin. Không bấm vào liên kết từ nguồn không rõ ràng.

Lừa đảo đầu tư/việc làm: các nhóm kín mời chúng ta “đầu tư lợi nhuận cao” hoặc “việc nhẹ lương cao” nhưng yêu cầu nộp phí hoặc đặt cọc trước. Đây là mô hình lừa đảo phổ biến, đặc biệt với học sinh lớn tuổi và sinh viên.

+ Thông báo giả từ nền tảng: Một số tin nhắn/email giả danh Facebook, TikTok... yêu cầu xác minh tài khoản. Kiểm tra kỹ địa chỉ gửi; nền tảng thật không bao giờ yêu cầu bạn gửi mật khẩu qua tin nhắn.

Ví dụ minh họa

Một học sinh THPT nhận tin nhắn Facebook từ tài khoản có tên và ảnh giống hệt bạn thân, nói rằng cần gấp 500.000 đồng để “giữ chỗ mua đồ giảm giá”, kèm link thanh toán. Em chuyển khoản ngay mà không gọi điện xác nhận. Sau đó mới biết tài khoản kia là giả mạo, số tiền không thể lấy lại.

Phân tích: Đây là trường hợp lừa đảo giả mạo người quen. Nếu em bật 2FA, kẻ gian sẽ khó chiếm đoạt tài khoản em để làm điều tương tự. Nếu biết dừng lại, gọi điện hoặc nhắn qua kênh khác để xác nhận, vụ việc đã có thể tránh được.

Bài học rút ra

Bảo mật không chỉ là việc của các chuyên gia, mà là trách nhiệm của mọi người dùng mạng xã hội. Khi các em khoá chặt tài khoản, cảnh giác với yêu cầu bất thường và kiểm chứng mọi thông tin trước

khi làm theo, các em đang dựng lên một “hàng rào” ngăn kẻ xấu tiếp cận bản thân và bạn bè.

5.3.5. Xây dựng cộng đồng tích cực và hỗ trợ nhau trên mạng xã hội

Mạng xã hội không chỉ là nơi tiêu thụ thông tin, mà còn là môi trường để kết nối và tạo ra giá trị chung. Một cộng đồng tích cực giúp mỗi thành viên cảm thấy an toàn, được tôn trọng và khuyến khích phát triển. Ngược lại, cộng đồng tiêu cực dễ khiến người tham gia bị cuốn vào tranh cãi, bạo lực ngôn từ hoặc các nội dung độc hại. Đối với học sinh, việc tham gia hoặc xây dựng những nhóm lành mạnh trên mạng xã hội sẽ tạo nền tảng vững chắc cho kỹ năng giao tiếp, hợp tác và tư duy phản biện.

Báo cáo “Cẩm nang bảo vệ trẻ em” (Bộ Thông tin và Truyền thông, 2024) khuyến nghị: Trẻ em cần được khuyến khích tham gia các nhóm trực tuyến có mục tiêu rõ ràng, nội dung phù hợp lứa tuổi, và cơ chế quản trị minh bạch để giảm nguy cơ tiếp xúc với nội dung độc hại.

- *Nguyên tắc tạo và duy trì cộng đồng tích cực*

+ Xác định mục tiêu và giá trị chung

Mỗi nhóm nên có mục tiêu rõ ràng (chia sẻ kiến thức học tập, luyện kỹ năng, thảo luận sở thích...) và quy tắc hành xử cụ thể.

+ Tôn trọng và lắng nghe lẫn nhau

Thành viên cần được khuyến khích bày tỏ ý kiến, nhưng phải trong giới hạn tôn trọng người khác, tránh ngôn từ kích động.

+ Chia sẻ nội dung có giá trị

Nội dung đăng tải cần phù hợp với mục tiêu chung, tránh biến nhóm thành nơi spam quảng cáo, tin giả hoặc tranh cãi vô bổ.

+ Giải quyết mâu thuẫn văn minh

Nếu có bất đồng, ưu tiên trao đổi riêng hoặc thông qua quản trị viên để tìm giải pháp, thay vì công kích công khai.

+ Quản trị viên gương mẫu

Người quản trị phải là tấm gương tuân thủ quy tắc, xử lý vi phạm nhanh chóng, minh bạch và công bằng.

- *Cách hỗ trợ nhau trong cộng đồng*

+ Chia sẻ kinh nghiệm và tài nguyên hữu ích: Tài liệu học, hướng dẫn kỹ năng, cơ hội học bổng, cuộc thi... là những nội dung giúp thành viên cùng phát triển.

+ Động viên và bảo vệ lẫn nhau: Khi thấy một thành viên bị công kích, hãy lên tiếng ủng hộ hoặc báo cáo hành vi xấu.

+ Lan toả năng lượng tích cực: Những câu chuyện truyền cảm hứng, lời khích lệ hoặc các hoạt động thiện nguyện sẽ giúp cộng đồng gắn kết hơn.

Tình huống thực tế

Một nhóm học sinh trong trường lập Fanpage “Góc học tập vui” trên Facebook, chia sẻ mẹo học Toán, Tiếng Anh, và thi ảnh góc học tập đẹp. Quy tắc nhóm nêu rõ: không đăng quảng cáo, không tranh cãi chính trị, và mọi bình luận phải lịch sự. Sau vài tháng, nhóm thu hút hàng trăm thành viên, trở thành nơi học sinh tìm tài liệu, hỏi bài và động viên nhau trước kỳ thi.

Bài học rút ra

Cộng đồng tích cực không tự nhiên mà có - nó được xây dựng từ ý thức và hành động của từng thành viên. Khi mỗi người biết tôn trọng, chia sẻ và bảo vệ lẫn nhau, mạng xã hội sẽ không còn là nơi đầy rẫy nguy cơ, mà trở thành “ngôi nhà chung” nuôi dưỡng tri thức và tình bạn.

Như vậy, từ việc hiểu rõ khái niệm mạng xã hội, nắm các nguyên tắc sử dụng, biết chọn lọc thông tin, quản lý thời gian - cảm xúc, đến

bảo mật và xây dựng cộng đồng tích cực, các em đã có trong tay “bộ công cụ sinh tồn” để làm chủ thế giới mạng. Đây không chỉ là kỹ năng tự bảo vệ, mà còn là cách các em góp phần tạo ra một môi trường trực tuyến lành mạnh, an toàn và giàu giá trị.



Mặt khác, các em học sinh thường xuyên phải đối mặt với những nguy cơ như lừa đảo, quấy rối và bắt nạt qua mạng - những hành vi này có thể gây tổn thương về tài chính, danh dự, tinh thần và để lại hậu quả lâu dài. Ở phần tiếp theo, chúng ta sẽ cùng tìm hiểu *các dấu hiệu nhận biết, biện pháp phòng tránh và cách xử lý khi trở thành nạn nhân* để đảm bảo mỗi lần kết nối mạng là một trải nghiệm an toàn và chủ động.

5.4. Phòng tránh lừa đảo, quấy rối, bắt nạt qua mạng

Internet và mạng xã hội mở ra cơ hội giao tiếp không giới hạn, nhưng cũng đồng thời tạo điều kiện cho những hành vi xấu ẩn mình sau màn hình. Lừa đảo, quấy rối và bắt nạt qua mạng không chỉ gây thiệt hại về tài chính mà còn có thể để lại vết thương tinh thần sâu sắc, ảnh hưởng lâu dài đến lòng tự tin, mối quan hệ và sức khỏe tâm lý. Đặc biệt với học sinh, sự non nớt trong trải nghiệm và kỹ năng phòng vệ khiến các em dễ trở thành mục tiêu của kẻ xấu.

Theo Báo cáo An toàn Trẻ em trên Môi trường mạng 2024 (Bộ Thông tin và Truyền thông), hơn 45% học sinh từ 12 - 17 tuổi từng gặp ít nhất một dạng nội dung độc hại hoặc hành vi quấy rối trực tuyến. Điều này cho thấy, kỹ năng phòng tránh không chỉ cần, mà phải được trang bị như “áo giáp” ngay từ khi bắt đầu sử dụng mạng xã hội.

5.4.1. Các dạng lừa đảo phổ biến trên mạng xã hội

Mạng xã hội trở thành “mảnh đất màu mỡ” cho kẻ xấu triển khai các chiêu trò lừa đảo ngày càng tinh vi, đánh vào sự tin tưởng và tâm lý vội vàng của người dùng, đặc biệt là học sinh - đối tượng thường ít cảnh giác và thiếu kinh nghiệm xử lý. Chỉ một cú click nhầm hoặc một phút cả tin cũng đủ khiến thông tin cá nhân, tài khoản, thậm chí tiền bạc “không cánh mà bay”.

Theo Báo cáo An toàn thông tin mạng 2024 của Bộ Thông tin và Truyền thông, hơn 3.000 vụ lừa đảo qua mạng xã hội đã được ghi nhận chỉ trong quý I/2024, trong đó phần lớn bắt nguồn từ việc giả mạo tài khoản hoặc gửi liên kết giả.

- Các thủ đoạn thường gặp:

+ Giả mạo người quen để vay tiền hoặc xin mã OTP.

Kẻ gian lập tài khoản với tên, ảnh và thông tin giống hệt bạn bè hoặc người thân của bạn. Chúng gửi tin nhắn với lý do khẩn cấp như “đang kẹt tiền”, “cần nạp thẻ gấp” hoặc “gửi mã OTP giúp mình”. Nạn nhân tin tưởng và làm theo, dẫn tới mất tiền hoặc bị chiếm quyền tài khoản.

+ Liên kết giả (phishing link).

Đây là hình thức phổ biến, khi kẻ gian gửi một đường link trông giống như trang đăng nhập Facebook, TikTok, Zalo, hoặc ngân hàng. Khi các em nhập tài khoản và mật khẩu, thông tin sẽ bị gửi thẳng cho chúng.

+ Chiêu trò “đầu tư siêu lợi nhuận” hoặc “việc nhẹ lương cao”

Họ mời các nhân/ tổ chức tham gia các dự án đầu tư “lợi nhuận 50% chỉ trong vài ngày” hoặc tuyển dụng “việc làm online thu nhập cao” nhưng yêu cầu đóng phí hoặc đặt cọc trước. Sau khi nhận tiền, họ biến mất.

+ Thông báo trúng thưởng bất ngờ.

Tin nhắn hoặc email thông báo các nhân/ tổ chức “trúng iPhone”, “voucher 10 triệu”... nhưng muốn nhận phải điền thông tin cá nhân, số tài khoản hoặc trả một khoản phí nhỏ. Đây là cách để thu thập dữ liệu và tiền của cá nhân/ tổ chức.

- *Dấu hiệu nhận biết:*

- + Yêu cầu cung cấp thông tin cá nhân, mật khẩu hoặc mã OTP.
- + Dùng lời lẽ gấp gáp, thúc ép hành động ngay (“chỉ còn 5 phút”, “nếu không sẽ mất cơ hội”).
- + Liên kết có tên miền lạ hoặc sai chính tả so với trang chính thức.
- + Nội dung quá hấp dẫn hoặc phi lý so với thực tế.

- *Cách phòng tránh:*

- + Luôn xác minh danh tính người gửi bằng cách gọi điện trực tiếp hoặc gặp mặt.
- + Không nhấp vào liên kết từ nguồn không rõ ràng.
- + Kiểm tra kỹ tên miền và địa chỉ email; nền tảng uy tín luôn dùng tên miền chính thức.
- + Kích hoạt xác thực hai yếu tố (2FA) để bảo vệ tài khoản.

Ví dụ minh họa

Một học sinh THCS nhận được tin nhắn từ “bạn thân” hỏi mượn 300.000 đồng để “nạp thẻ gấp cứu game”, kèm theo link chuyển khoản. Vì tin tưởng, em chuyển ngay mà không gọi điện xác nhận. Hôm sau mới biết bạn thân bị mạo danh, và số tiền kia không thể lấy lại.

Bài học rút ra

Trong thế giới mạng, ngay cả những gì trông quen thuộc nhất cũng cần được kiểm chứng. Tin tưởng là cần, nhưng cảnh giác là bắt buộc.

Nếu lừa đảo thường nhằm chiếm đoạt tài sản hoặc tài khoản, thì quấy rối và bắt nạt qua mạng lại đánh trực diện vào tinh thần và danh dự của nạn nhân. Điểm nguy hiểm là những hành vi này diễn ra âm thầm, dai dẳng, và dễ bị xem nhẹ vì “chỉ là lời nói trên mạng”. Nhưng với nhiều bạn trẻ, mỗi tin nhắn công kích hay tấm ảnh bị phát tán có thể trở thành áp lực khủng khiếp, thậm chí dẫn đến tổn thương tâm lý nghiêm trọng.

5.4.2. Hành vi quấy rối và bắt nạt qua mạng

Quấy rối và bắt nạt qua mạng (cyberbullying) là hành vi cố ý gây tổn thương, sỉ nhục hoặc làm nhục người khác thông qua các phương tiện trực tuyến như mạng xã hội, tin nhắn, email hoặc diễn đàn. Không giống bắt nạt truyền thống chỉ xảy ra ở trường học hay nơi công cộng, bắt nạt qua mạng có thể diễn ra 24/7, len lỏi vào mọi khoảnh khắc của cuộc sống người bị hại.

Theo Báo cáo “An toàn Trẻ em trên Môi trường mạng” (Bộ Thông tin và Truyền thông, 2024), hơn 30% học sinh THCS - THPT từng trải qua ít nhất một hình thức bắt nạt trực tuyến, từ lời bình luận xúc phạm đến việc bị lan truyền thông tin cá nhân.

- Các hình thức phổ biến:

+ Bình luận, tin nhắn xúc phạm: Sử dụng ngôn từ hạ thấp nhân phẩm, chế giễu ngoại hình, điểm số hoặc hoàn cảnh gia đình.

+ Lan truyền thông tin cá nhân (doxxing): Cố ý công khai số điện thoại, địa chỉ, ảnh riêng tư để gây áp lực hoặc đe dọa.

+ Tấn công tập thể: Nhiều người cùng tham gia công kích một cá nhân qua nhóm chat hoặc diễn đàn.

+ Chia sẻ hình ảnh/tin nhắn nhạy cảm: Phát tán nội dung riêng tư mà không có sự đồng ý của người trong ảnh/tin nhắn.

- Tác động đến nạn nhân:

+ Tâm lý: Cảm giác sợ hãi, xấu hổ, lo âu kéo dài.

+ Học tập: Giảm tập trung, né tránh đến trường, thậm chí bỏ học.

+ Xã hội: Mất niềm tin vào bạn bè, khó hoà nhập.

- *Cách phòng tránh và xử lý:*

+ Giữ bình tĩnh và không đáp trả bằng công kích: Phản ứng nóng vội có thể khiến tình hình tồi tệ hơn.

+ Lưu lại bằng chứng: Chụp màn hình tin nhắn, bài viết, bình luận để làm căn cứ báo cáo.

+ Sử dụng công cụ chặn và báo cáo: Hầu hết mạng xã hội đều có tính năng chặn người dùng và báo cáo vi phạm.

+ Tìm kiếm sự hỗ trợ: Nói với phụ huynh, giáo viên hoặc người đáng tin cậy; liên hệ các kênh trợ giúp như Tổng đài 111.

Ví dụ minh họa

Một học sinh THPT bị bạn cùng lớp tạo nhóm chat kín, đăng ảnh chỉnh sửa kèm lời chế giễu. Em cảm thấy xấu hổ, không muốn đến trường. Khi được bạn thân khuyên, em đã chụp lại toàn bộ tin nhắn, nhờ giáo viên chủ nhiệm can thiệp và báo cáo quản trị viên nhóm. Kết quả, nhóm bị giải tán và người vi phạm phải xin lỗi công khai.

Bài học rút ra

Sự im lặng chỉ khiến kẻ bắt nạt mạnh tay hơn. Việc lên tiếng và tìm kiếm sự hỗ trợ kịp thời có thể chấm dứt hành vi xấu, đồng thời bảo vệ người khác khỏi trở thành nạn nhân tiếp theo.

Bắt nạt và quấy rối qua mạng không chỉ là “chuyện lời nói” mà là những hành vi khác, có thể để lại vết thương tâm lý lâu dài. Khi nhận thức rõ rủi ro, biết cách tự bảo vệ và kịp thời tìm kiếm sự giúp đỡ, mỗi học sinh sẽ không còn đơn độc trên môi trường số, mà còn trở thành điểm tựa để bảo vệ bạn bè mình.

Nhưng để biến kiến thức thành hành động, bạn cần biết rõ “mình có thể tìm ai, ở đâu” khi gặp sự cố. Ở Việt Nam, đã có nhiều kênh

chính thức hỗ trợ bảo vệ người dùng, đặc biệt là trẻ em và học sinh, khỏi các nguy cơ trên mạng. Việc nắm vững và sử dụng thành thạo các kênh này sẽ giúp bạn phản ứng nhanh, xử lý tình huống hiệu quả và an toàn.

5.4.3. Kênh hỗ trợ và báo cáo tại Việt Nam

- Tổng đài quốc gia bảo vệ trẻ em - 111:

+ Hoạt động 24/7, miễn phí cuộc gọi và có thể gọi trực tiếp hoặc nhắn tin SMS đến số điện thoại.

+ Tiếp nhận mọi thông tin liên quan đến xâm hại trẻ em, bao gồm bạo lực và quấy rối trên môi trường mạng.

- Cơ quan Công an:

+ Các em có thể đến trực tiếp Công an địa phương hoặc liên hệ qua đường dây nóng của Phòng An ninh mạng và Phòng, chống tội phạm sử dụng công nghệ cao (A05 - Bộ Công an).

+ Thích hợp với các vụ việc nghiêm trọng, cần xử lý hình sự như lừa đảo chiếm đoạt tài sản, tống tiền, phát tán nội dung nhạy cảm.

- Chức năng “Báo cáo” trên nền tảng mạng xã hội:

+ Facebook, TikTok, Zalo, Instagram... đều có nút “Report” để gửi thông báo vi phạm trực tiếp tới bộ phận quản lý.

+ Tác dụng nhanh trong việc chặn tài khoản giả mạo, gỡ bỏ nội dung xấu.

Ví dụ minh họa

Một học sinh bị lan truyền clip riêng tư đã ngay lập tức nhờ bạn bè chụp màn hình, báo cáo nội dung trên Facebook, đồng thời gọi Tổng đài 111 để được hướng dẫn. Chỉ trong vài giờ, video bị gỡ bỏ, tài khoản phát tán bị khoá, và vụ việc được chuyển cho công an xử lý.

Bài học rút ra

Biết rõ kênh hỗ trợ và báo cáo giống như việc bạn có số điện thoại cứu hoả khi có cháy. Càng hành động sớm, cơ hội ngăn chặn hậu quả càng cao.

Lừa đảo, quấy rối và bắt nạt qua mạng không phải chuyện hiếm gặp, nhưng không phải là không thể phòng tránh. Khi biết cách nhận diện dấu hiệu, giữ bình tĩnh, lưu bằng chứng và sử dụng các kênh hỗ trợ phù hợp, bạn đã tự trang bị cho mình một “lá chắn” bảo vệ vững chắc.

5.5. Quản lý thời gian sử dụng thiết bị điện tử hiệu quả

Thời đại số mang lại cho các em khả năng kết nối, học tập và giải trí chưa từng có. Nhưng cũng chính chiếc điện thoại, máy tính bảng hay laptop lại âm thầm “nuốt” đi hàng giờ đồng hồ mỗi ngày nếu chúng ta không biết kiểm soát. Một video TikTok kéo theo video khác, một ván game nối tiếp ván sau, hay vài phút “lướt Facebook” bỗng biến thành cả buổi chiều. Nếu không quản lý tốt, thời gian dành cho học tập, vận động, nghỉ ngơi và tương tác ngoài đời thực sẽ bị thu hẹp đáng kể.

Theo khảo sát “An toàn trẻ em trên môi trường mạng” (Bộ Thông tin và Truyền thông, 2024), trung bình học sinh THCS, THPT tại Việt Nam dành 4 - 6 giờ mỗi ngày trước màn hình ngoài giờ học chính khoá, trong đó hơn 60% thời gian là để giải trí.

5.5.1. Hiểu về thói quen sử dụng thiết bị của bản thân

Trước khi có thể quản lý thời gian sử dụng thiết bị hiệu quả, các em cần hiểu rõ thói quen hiện tại của mình. Giống như khi muốn tiết kiệm tiền, ta phải biết mỗi tháng đang tiêu vào đâu, việc “kiểm kê thời gian” sẽ giúp các em nhận ra mình đang đầu tư hay lãng phí vào các hoạt động nào trên mạng.

Theo khảo sát của Bộ Thông tin và Truyền thông năm 2024, gần 65% học sinh THCS, THPT không nắm rõ mỗi ngày mình dành bao nhiêu thời gian cho mạng xã hội, dẫn đến tình trạng “lướt vô thức” hàng giờ mà không nhận ra.

- Các bước nhận diện thói quen

+ Theo dõi thời gian sử dụng: Hãy tận dụng các công cụ sẵn có như Screen Time (iOS) hoặc Digital Wellbeing (Android) để biết chính xác số giờ các em dành cho từng ứng dụng. Đừng ngạc nhiên nếu con số này lớn hơn nhiều so với dự đoán.

+ Sau khi có số liệu, hãy nhìn xem ứng dụng nào “nuốt” nhiều giờ nhất. Đó có thể là TikTok, Facebook, YouTube hay game online. Các em cần phân loại: đâu là thời gian mang lại giá trị (học tập, kỹ năng, kết nối tích cực) và đâu chỉ là giải trí ngắn hạn.

+ Nhận diện thời điểm dễ bị cuốn vào thiết bị: Nhiều người có “khung giờ vàng” cho việc lướt mạng mà không kiểm soát: trước khi ngủ, khi vừa thức dậy, lúc chờ xe bus, hoặc ngay sau giờ học. Việc biết rõ các thời điểm này sẽ giúp các em đặt ra biện pháp phòng ngừa phù hợp.

Ví dụ minh họa

Một học sinh THPT nhận ra mình thường xuyên mở TikTok “giải trí 5 phút” trước khi ngủ, nhưng thực tế mỗi lần như vậy lại kéo dài hơn 1 tiếng. Sau khi bật tính năng cảnh báo thời gian trên điện thoại, em đặt giới hạn 15 phút mỗi tối và chuyển sang đọc truyện tranh hoặc nghe nhạc thư giãn trước khi ngủ. Kết quả, em ngủ sớm hơn và cảm thấy tinh thần thoải mái vào sáng hôm sau.

Bài học rút ra

Muốn thay đổi, hãy bắt đầu từ việc nhìn thẳng vào sự thật về thói quen hiện tại của mình. Khi đã “biết bệnh”, bạn mới kê được “đơn thuốc” đúng.

Khi đã nhìn rõ bức tranh thời gian của mình, câu hỏi tiếp theo là: Làm thế nào để điều chỉnh và duy trì thói quen sử dụng thiết bị sao cho hợp lý, vừa đáp ứng nhu cầu học tập - giải trí, vừa bảo vệ sức khỏe và cân bằng cuộc sống? Lúc này, một nguyên tắc đơn giản nhưng hiệu quả - 3R - sẽ giúp các em biến thay đổi thành hành động cụ thể.

5.5.2. Nguyên tắc “3R” để quản lý thời gian online

- *Reduce - Giảm bớt*: Giảm những hoạt động ít giá trị hoặc có tính gây nghiện cao. Ví dụ, nếu các em thường “lướt vô thức” trên TikTok hàng giờ, hãy đặt giới hạn 15 - 30 phút mỗi ngày. Thay vì cắt bỏ hoàn toàn (gây cảm giác gò bó), hãy giảm dần để não bộ thích nghi.

- *Replace - Thay thế*: Đổi thời gian online thụ động bằng các hoạt động online hoặc offline có lợi hơn. Thay vì xem video giải trí không mục đích, các em có thể tìm tài liệu học tập, học ngoại ngữ qua app, hoặc đơn giản là tham gia một buổi đá bóng với bạn bè. Sự thay thế này giúp não vẫn nhận được “phần thưởng” từ hoạt động thú vị, nhưng lợi ích lâu dài hơn.

- *Restrict - Giới hạn*: Áp dụng giới hạn rõ ràng cho từng ứng dụng hoặc khung giờ sử dụng thiết bị. Sử dụng tính năng “khóa tạm thời” trên điện thoại hoặc đặt báo thức để nhắc bạn dừng lại. Một số bạn chọn cách để điện thoại ở phòng khác khi học hoặc ngủ để tránh “ngứa tay” mở máy.

Ví dụ minh họa

Một học sinh THPT áp dụng nguyên tắc 3R: giảm thời gian xem video hài từ 2 giờ xuống 30 phút (Reduce), thay phần thời gian dư bằng việc học Photoshop online (Replace), và đặt giới hạn ứng dụng TikTok chỉ 20 phút/ngày (Restrict). Sau 3 tuần, em vừa học thêm kỹ năng mới vừa có thời gian tham gia câu lạc bộ bóng rổ.

Bài học rút ra

Quản lý thời gian không phải là cắt bỏ niềm vui, mà là phân bổ lại để niềm vui đó không chiếm mất cơ hội làm những điều có ý nghĩa hơn.

5.5.3. Các kỹ thuật kiểm soát thời gian

Nguyên tắc 3R giống như chiếc “bản đồ” giúp các em định hướng, nhưng để di chuyển trên hành trình quản lý thời gian, các em

cần những công cụ và phương pháp cụ thể. Các kỹ thuật dưới đây không chỉ giúp các em duy trì kỷ luật, mà còn biến việc kiểm soát thời gian trở thành thói quen tự nhiên, không gượng ép.

- *Đặt mục tiêu rõ ràng trước khi mở thiết bị*: Mỗi lần cầm điện thoại hay bật máy tính, hãy tự hỏi: “*Mình vào để làm gì?*”. Nếu câu trả lời là tìm tài liệu học tập, xem video hướng dẫn hay trao đổi nhóm học, các em sẽ dễ giữ mình đi đúng hướng hơn. Ngược lại, nếu không có mục tiêu rõ ràng, rất dễ để các em “trôi” vào hàng giờ lướt vô thức.

- *Áp dụng kỹ thuật Pomodoro*: Đây là phương pháp quản lý thời gian nổi tiếng: làm việc hoặc học tập 25 phút, sau đó nghỉ 5 phút. Sau 4 chu kỳ, nghỉ dài hơn từ 15 - 30 phút. Pomodoro giúp các em tránh kiệt sức, đồng thời tạo sự tập trung cao độ trong những khoảng thời gian ngắn.

- *Cài đặt giới hạn ứng dụng*: Sử dụng App Limit (iOS) hoặc App Timer (Android) để ấn định thời gian tối đa mỗi ngày cho từng ứng dụng. Khi hết thời gian, ứng dụng sẽ tự khoá, buộc các em cân nhắc kỹ trước khi tiếp tục. Đây là cách “đặt rào chắn” rất hiệu quả.

- *Thiết lập “vùng cấm thiết bị”*: Xác định những không gian hoặc thời điểm tuyệt đối không sử dụng thiết bị: trên bàn ăn, trong giờ học nhóm, khi đang trò chuyện trực tiếp, hoặc trên giường trước khi ngủ. Điều này giúp các em ưu tiên trọn vẹn cho các hoạt động thực tế.

- *Kết hợp hoạt động online và offline trong lịch biểu*: Chủ động sắp xếp các hoạt động ngoài đời thật như thể thao, đọc sách giấy, vẽ tranh, hoặc chơi nhạc. Khi thời gian đã được lấp đầy bằng những hoạt động bổ ích, các em sẽ ít có khoảng trống để “vô thức” lướt mạng.

Ví dụ minh họa

Một học sinh THCS nhận thấy mỗi tối mình thường mất hơn 2 giờ xem YouTube. Em quyết định đặt giới hạn ứng dụng 45 phút,

áp dụng Pomodoro khi học, và đăng ký tham gia câu lạc bộ bóng bàn để thay thế thời gian rảnh. Sau một tháng, em ngủ sớm hơn, học bài tập trung hơn, và sức khỏe thể chất được cải thiện.

Bài học rút ra

Kiểm soát thời gian không chỉ dựa vào ý chí, mà còn cần một môi trường và lịch trình “ép” bạn đi đúng hướng.

5.5.4. Lợi ích của việc quản lý thời gian thiết bị

- *Khi thời gian được kiểm soát, chất lượng sống sẽ thay đổi:* Nhiều học sinh nghĩ rằng quản lý thời gian dùng thiết bị là “tự tước đi” niềm vui của mình. Thực tế, đây là cách để các em mở ra nhiều cơ hội hơn - cho học tập, sức khỏe và các mối quan hệ. Khi biết điều tiết, các em không chỉ tránh được sự mệt mỏi vì online quá lâu, mà còn tận hưởng trọn vẹn từng khoảnh khắc của cả thế giới ảo và đời thật.

- *Tăng hiệu suất học tập và làm việc:* Giảm thời gian “lướt vô thức” đồng nghĩa với việc có thêm quỹ thời gian tập trung cho bài tập, dự án hay kỹ năng mới. Não bộ sẽ ít bị phân tán, giúp các em ghi nhớ lâu hơn và hoàn thành nhiệm vụ nhanh hơn.

- *Bảo vệ sức khỏe thể chất:* Việc ngồi lâu trước màn hình dễ gây mỏi mắt, khô mắt, đau lưng và cổ. Quản lý thời gian thiết bị giúp các em có thêm thời gian vận động, cải thiện tư thế, tăng sức bền và giảm nguy cơ các bệnh liên quan đến lối sống ít vận động.

- *Cải thiện sức khỏe tinh thần:* Khi hạn chế tiếp xúc với nội dung tiêu cực hoặc so sánh bản thân với người khác trên mạng, các em sẽ giảm áp lực tâm lý và cảm thấy tự tin hơn. Thời gian nghỉ offline còn giúp não “reset” để tái tạo năng lượng.

- *Nuôi dưỡng mối quan hệ thật:* Thay vì nhắn tin qua màn hình, các em sẽ có nhiều cơ hội gặp gỡ, trò chuyện trực tiếp với gia đình và bạn bè. Những kết nối này bền vững và sâu sắc hơn, giúp các em cảm thấy được quan tâm và gắn bó.

5.5.5. Ví dụ tổng hợp & Bài học thực tế

- Tình huống 1: “Thời gian rò rỉ” vì mạng xã hội

Một học sinh THCS nhận thấy mỗi sáng mình mất gần 45 phút chỉ để lướt Facebook và TikTok trước khi đi học. Ban đầu nghĩ “chỉ xem một chút cho vui”, nhưng dần thành thói quen, khiến em thường xuyên muộn giờ và mất tập trung trong tiết đầu tiên. Sau khi theo dõi bằng ứng dụng **Digital Wellbeing**, em cắt giảm còn 10 phút và dành thời gian dư để ăn sáng cùng gia đình. Kết quả, em đến trường đúng giờ và tinh thần sáng khoái hơn.

Bài học: Khi các em biết “lỗ hổng thời gian” nằm ở đâu và thay đổi, hiệu quả học tập và tâm trạng sẽ cải thiện rõ rệt.

- Tình huống 2: Kỷ luật giúp đạt mục tiêu

Một học sinh THPT muốn tham gia kỳ thi học bổng nhưng liên tục bị game online “hút” mất 2 - 3 giờ mỗi tối. Em áp dụng nguyên tắc 3R: giảm số giờ chơi, thay bằng luyện đề và giới hạn khung giờ game chỉ vào cuối tuần. Sau 2 tháng, em vừa đạt thành tích học tập tốt hơn, vừa không bị mất hứng thú vui.

Bài học: Quản lý thời gian không đồng nghĩa với từ bỏ niềm vui, mà là biết ưu tiên đúng lúc.

- Tình huống 3: Kết hợp online và offline

Một nhóm các em lập “thử thách 21 ngày không lướt vô thức” bằng cách đặt giới hạn 30 phút/ngày cho các ứng dụng mạng xã hội và bổ sung lịch hoạt động ngoại khoá như đá bóng, vẽ tranh, đọc sách. Sau 3 tuần, cả nhóm không chỉ giảm thời gian online, mà còn tạo ra nhiều kỷ niệm ngoài đời thật.

Bài học: Khi các em lấp đầy thời gian bằng hoạt động ý nghĩa, thiết bị sẽ tự động “nhường chỗ” cho cuộc sống thực.

- *Tình huống 4:* Một học sinh THPT quyết định giảm thời gian sử dụng điện thoại từ 6 giờ xuống 3 giờ mỗi ngày. Phần thời gian

tiết kiệm được, các em dành để tham gia câu lạc bộ guitar, tập chạy bộ buổi sáng và ăn tối cùng gia đình. Sau 2 tháng, các em vừa học được một kỹ năng mới, vừa khoẻ hơn, vừa gần bó hơn với người thân.

Bài học: Quản lý thời gian không phải là hy sinh niềm vui, mà là sắp xếp lại để niềm vui ấy không lấn át những giá trị quan trọng hơn.

Quản lý thời gian thiết bị không phải là một nhiệm vụ ép buộc, mà là một kỹ năng sống cần thiết. Nó giúp các em bảo vệ sức khỏe, duy trì cân bằng giữa học tập - giải trí - nghỉ ngơi, và quan trọng hơn, giúp các em làm chủ thời gian của chính mình thay vì để màn hình quyết định.

* * *

Từ nhận thức về Internet, hiểu rõ rủi ro, nắm vững nguyên tắc sử dụng mạng xã hội, đến phòng tránh lừa đảo và quản lý thời gian online, các em đã hoàn thiện “bộ giáp an toàn” trên không gian mạng. Trong phần kết chương, chúng ta sẽ cùng nhìn lại toàn bộ nội dung và rút ra thông điệp chính, để mỗi khi mở thiết bị, các em luôn nhớ rằng ***“An toàn mạng bắt đầu từ chính mình”***.

Thế giới mạng giống như một đại dương bao la: rộng lớn, giàu tài nguyên nhưng cũng đầy sóng ngầm và xoáy nước. Trong suốt chương này, chúng ta đã cùng nhau đi từ việc hiểu cấu trúc và cách thức vận hành của Internet, nhận diện những rủi ro tiềm ẩn, đến việc nắm vững các nguyên tắc sử dụng mạng xã hội an toàn, phòng tránh lừa đảo - quấy rối - bắt nạt, và cuối cùng là quản lý thời gian trước màn hình một cách hiệu quả.

Các em đã học cách quan sát bức tranh toàn cảnh của thế giới số, hiểu rằng mỗi khi click, mỗi lượt chia sẻ để lại dấu chân số; biết phân loại rủi ro theo khung 4C để không bị bất ngờ; biết “đeo áo giáp” bảo mật tài khoản, bảo vệ dữ liệu cá nhân; và biết cách điều tiết để thế giới ảo không lấn át đời sống thật.

An toàn trên không gian mạng không chỉ là những kỹ năng các em học trong sách này, mà là một thói quen sống, một phần trong bản lĩnh của mỗi công dân số. Nó bắt đầu từ ý thức của từng cá nhân - từ những lựa chọn nhỏ như kiểm chứng thông tin trước khi tin, đặt mật khẩu mạnh, đến việc lên tiếng bảo vệ người khác khi thấy bất công online.

Thông điệp gửi đến các bạn: Công nghệ không xấu, mạng xã hội không xấu - vấn đề nằm ở cách chúng ta sử dụng. Khi các em biết chủ động điều khiển công cụ thay vì để công cụ điều khiển mình, các em đã làm chủ không gian mạng.

Hãy coi những gì học được ở Chương 5 như một “bộ công cụ sinh tồn số”. Dù các em đang ở nhà, ở trường, hay bất cứ nơi đâu, hãy nhớ rằng mỗi lần click đều mang theo trách nhiệm và mỗi phút online đều là cơ hội để tạo ra giá trị - cho chính mình và cho cộng đồng.

CHƯƠNG 6

PHÒNG, CHỐNG TỆ NẠN XÃ HỘI VÀ MA TUÝ HỌC ĐƯỜNG

6.1. Nhận biết các loại tệ nạn xã hội và ma túy học đường

Tệ nạn xã hội và ma túy học đường là những hiện tượng tiêu cực phát sinh trong môi trường học đường, ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển nhân cách, sức khỏe, học tập và tương lai của các em. Việc nhận diện đúng và sớm các loại tệ nạn xã hội và hình thức sử dụng ma túy là điều kiện tiên quyết để phòng ngừa và can thiệp hiệu quả.

6.1.1. Các loại tệ nạn xã hội thường gặp trong học đường

Tệ nạn xã hội trong học đường biểu hiện dưới nhiều dạng, bao gồm:

Thứ nhất, bạo lực học đường - đây là hình thức hành vi xâm hại thể chất, tinh thần giữa các học sinh với nhau hoặc giữa học sinh và giáo viên. Biểu hiện gồm: đánh nhau, bắt nạt (bullying), đe dọa, cô lập bạn bè trong môi trường học tập và trên mạng xã hội.

Thứ hai, nghiện game và internet. Nhiều học sinh sa đà vào trò chơi trực tuyến, mạng xã hội đến mức bỏ học, giảm sút kết quả học tập, rối loạn cảm xúc. Theo khảo sát năm 2023 của Viện Nghiên cứu Thanh niên, có khoảng 23,5% học sinh trung học có biểu hiện nghiện game. Nghiện game thường đi kèm với các hành vi tiêu cực như nói dối, trộm cắp vật để có tiền nạp game.

Thứ ba, cờ bạc trá hình và cá độ. Một bộ phận học sinh tham gia các hình thức như chơi bài ăn tiền, cá độ thể thao qua mạng. Những

hoạt động này thường bắt đầu từ sự tò mò, nhưng về lâu dài tạo ra thói quen xấu, ảnh hưởng nghiêm trọng đến đạo đức và hành vi.

Thứ tư, quan hệ tình dục sớm và nguy cơ mại dâm học đường. Trong bối cảnh thiếu hụt giáo dục giới tính và ảnh hưởng của mạng xã hội, một số học sinh đã có hành vi quan hệ tình dục không an toàn, dẫn đến mang thai ngoài ý muốn hoặc bị lôi kéo vào hoạt động mại dâm trá hình.

6.1.2. Các loại ma túy học đường phổ biến hiện nay

Trong những năm gần đây, tình trạng ma túy xâm nhập vào học đường có xu hướng gia tăng với hình thức nguy trang ngày càng tinh vi. Hiện nay, nhiều loại ma túy mới đã xuất hiện trong học đường dưới dạng thực phẩm, đồ uống, hoặc thuốc lá điện tử...

- Luật Phòng, chống ma túy năm 2021, giải thích thuật ngữ ma túy bằng khái niệm sau:

+ “Ma túy là các chất gây nghiện, chất hướng thần được quy định trong các danh mục do Chính phủ ban hành”.

+ “Chất gây nghiện là chất kích thích, ức chế thần kinh dễ gây tình trạng nghiện đối với người sử dụng”.

+ “Chất hướng thần là chất kích thích, ức chế thần kinh hoặc gây ảo giác, nếu sử dụng nhiều lần có thể dẫn tới tình trạng nghiện đối với người sử dụng”.

Chất ma túy là các chất gây nghiện, chất hướng thần, có nguồn gốc tự nhiên hoặc tổng hợp, được quy định trong danh mục do Chính phủ ban hành, các chất này khi xâm nhập vào cơ thể người sẽ làm thay đổi trạng thái ý thức và sinh lý, có thể dẫn đến nghiện và từ đó gây tác hại về nhiều mặt đối với xã hội.

- Theo cách phân loại này, các chất ma túy được chia ra 3 nhóm sau:

+ Nhóm các chất ma túy an thần: Các chất thuộc nhóm này, sau khi được đưa vào cơ thể khoảng từ 5 đến 10 phút thì người nghiện

có cảm giác bồng bênh trôi nổi như những cuộc du ngoạn ngắn, cảm thấy mình rất thông minh, rất hạnh phúc, quên hết mọi nhọc nhằn, đau khổ, nhạy cảm về xác thịt. Sau khoảng 6 - 18 giờ thì các chất ma túy hết tác dụng. Nếu không tiếp tục đưa thêm ma túy vào cơ thể thì nạn nhân vật vã, hoa mắt, nhìn ảnh đôi, đồ mờ hôi, sùi bọt mép, có cảm giác dòi leo trong xương, nổi da gà, đau mỗi cơ bắp, mất ngủ, ngáp vặt, thèm muốn chất ma túy không thể cưỡng lại được. Tại Việt Nam và một số nước trên thế giới, các chất ma túy thuộc nhóm này chiếm tỷ lệ rất cao trong tổng số các chất ma túy đang tồn tại.

Các chất ma túy trong nhóm an thần: Thuốc phiện, morphine, heroine, các chất ma túy tổng hợp toàn phần trong nhóm có thể thay thế morphine, heroine và các opiat khác (methadon, pethidine, phenazocine, diazepam, dolagan...)

+ Nhóm các chất ma túy gây kích thích: Các chất thuộc nhóm này sau khi đưa vào cơ thể từ 10 đến 15 phút, có tác dụng kích thích thần kinh, gây hưng phấn, người nghiện hoạt bát, tự tin hơn và không cảm thấy đói, mệt, nếu dùng liều cao gây nên cảm giác về sức mạnh và ảo tưởng khoái lạc. Các chất kích thích còn được gọi là các chất “Doping”. Điển hình cho các chất ma túy thuộc nhóm này là: cocaine, crack, amphetamine, methamphetamine, dexamphetamine...

- Nhóm các chất ma túy gây kích thích amphetamine methamphetamine, amphetamine và methamphetamine

+ Nhóm các chất ma túy gây ảo giác: Trong nhóm này bao gồm nhiều loại chất có nguồn gốc khác nhau, có cấu tạo hoá học khác nhau. Có loại là tự nhiên, có loại là tổng hợp toàn phần. Khi được đưa vào cơ thể, các chất gây ảo giác tác động lên hệ thần kinh trung ương, gây nên những thay đổi trong thái độ và nhận thức, từ ảo ảnh đến ảo giác. Người nghiện mất đi những tiếp xúc với thực tế, có những cơn hoang tưởng giống như bệnh nhân mắc bệnh tâm thần thể hoang tưởng. Người nghiện cảm thấy bản thân mình rất anh

hùng, rất dũng cảm. Người sử dụng có thể nhảy từ nhà cao tầng xuống đất hoặc lao đầu vào đoàn tàu chạy nhưng không có cảm giác sợ. Điển hình cho nhóm ma túy này là: Lysergide (LSD), các sản phẩm của cần sa, mescaline, phencyclidin...

+ Cần sa và các sản phẩm của nó, thảo mộc cần sa, nhựa cần sa, tinh dầu cần sa, Lysergide (LSD)...

6.1.2.1. Nhóm các chất ma túy an thần

- Thuốc phiện

Cây thuốc phiện có tên khoa học là *Papaversomniferum-L.* Nó còn có các tên khác như: Ả phù dung, A phiến, Anh tử túc, Anh túc... Cây thuốc phiện sống hàng năm hoặc hai năm, thân mọc thẳng, cao 0,7 - 1,5m, ít phân cành. Lá cây thuốc phiện mọc so le lá ở phía dưới thân cây có cuống ngắn, lá mọc phía trên thân cây không có cuống mà ôm lấy thân cây. Phiến lá hình trứng dài, đầu nhọn, gốc lá hình hơi tròn hay hình trái tim. Mép lá có khía răng nhọn nhưng các khía không đều nhau. Hoa cây thuốc phiện có hình phễu, cuống dài có màu trắng, màu hồng hay màu tím, hoa mọc riêng lẻ ở đầu cành hay ngọn thân cây.



Cây thuốc phiện

Quả thuốc phiện hình cầu hay hình trụ, quả chưa chín có màu xanh, khi chín có màu vàng xám, cuống quả phình to ra và đỉnh quả còn lại núp. Quả khi chín mở ra bằng những lỗ nhỏ ở phía dưới đầu

nhụy còn lại. Trong quả thuốc phiện có nhiều hạt nhỏ, gần giống hình quả thận, màu xám. Trên thân cây bấm chỗ nào cũng có nhựa chảy ra, nhưng nhiều nhựa nhất vẫn là ở quả đã già mà chưa chín. Khi quả đã già nhưng chưa chín, người ta rạch đường song song trên mặt quả để lấy nhựa.

Nhựa thuốc phiện có màu trắng đục như sữa, để lâu trong không khí sẽ dần dần đặc quánh lại và chuyển dần thành màu nâu, nâu đen và cuối cùng là màu đen. Người ta dùng dao nhỏ hoặc cật nửa cạo lấy nhựa này. Đây chính là nhựa thuốc phiện hay còn gọi là thuốc phiện tươi.



Nhựa thuốc phiện

Ở Việt Nam, cây thuốc phiện được trồng bất hợp pháp tại các tỉnh miền núi phía Bắc và miền Trung như: Lai Châu, Sơn La, Lào Cai, Yên Bái, Nghệ An...

Nhựa thuốc phiện có tên khoa học là: Opium, nó còn có tên gọi khác là á phiện. Nhựa thuốc phiện là một hợp chất tự nhiên được lấy từ vỏ quả của cây thuốc phiện đã già nhưng chưa chín. Nhựa thuốc phiện sau khi lấy bằng phương pháp thủ công được sấy khô trong điều kiện không khí bình thường. Nhựa thuốc phiện có màu nâu hoặc nâu đen, có mùi ngái rất đặc trưng, rất khó nhầm lẫn với các loại cao khác. Nhựa thuốc phiện có vị đắng, khó tan trong nước.

+ Nhựa thuốc phiện tồn tại dưới các dạng sau đây:

* Thuốc phiện sống (còn gọi là thuốc phiện tươi): Là loại nhựa thuốc phiện đông đặc, màu đen sẫm, không tan trong nước. Nó

được lấy từ quả thuốc phiện, chưa qua một quá trình chế biến nào nên còn gọi là thuốc phiện thô. Trong thành phần thuốc phiện thô còn có nước, chiếm một tỷ lệ khá cao.

* Thuốc phiện chín (còn gọi là thuốc phiện khô): Là thuốc phiện đã được bào chế từ thuốc phiện sống, bằng phương pháp sấy khô. Thuốc phiện khô được sử dụng chủ yếu ở các nước Đông Nam Á, dùng để hút.

* Xái thuốc phiện: Là phần sản phẩm cháy còn lại trong tàu sau khi hút. Thông thường trong xái thuốc phiện vẫn còn lại một lượng nhất định của morphine, nên ở khu vực Đông Nam Á, người ta thường trộn xái thuốc phiện với thuốc phiện tươi để dùng lại.

* Thuốc phiện y tế (còn gọi là thuốc phiện bột): Được chiết xuất và sấy khô trong điều kiện nhiệt độ ổn định, thường có hàm lượng morphine từ 9,5 - 10,5%. Người ta thường thêm vào bột thuốc phiện một số loại bột khác như bột gạo, bột ca cao, bột đường lactoza; vì vậy, chúng thường có màu sắc của các loại bột đó. Khi sử dụng trong y học thuốc phiện được quản lý rất chặt chẽ. Thuốc phiện được chế biến thành các dạng như: cao thuốc phiện, cồn thuốc phiện, bột thuốc phiện, viên nén dùng làm thuốc ngủ, thuốc giảm đau, thuốc chữa bệnh ho...

Hậu quả của việc sử dụng thuốc phiện là tạo ra cảm giác êm dịu, mê mẩn, sáng khoái kéo dài từ 3 đến 6 giờ. Khi đã nghiện thuốc phiện thì con người bị suy sụp về sức khỏe, da xám dần, không muốn ăn, ăn không ngon, tiêu hoá kém, người gầy yếu, hốc hác, sợ nước, sợ rượu, đi đứng không vững, lúc nào cũng thèm thuốc phiện, nếu không đáp ứng được sẽ lên cơn nghiện, nạn nhân có thể chết do suy tim mạch và kiệt sức.

- Morphine

Morphine có tên khoa học là: 7,8-dehydro-4,5-epoxy-3,6 dihydroxy-N-metyl Morphinean (tên gọi khác: Morphia; Puomorphine; Nepemth).

Morphine là một ancaloit chính của nhựa thuốc phiện có công thức phân tử là: $C_{17}H_{19}NO_3$, trọng lượng phân tử: 285,3. Trong điều kiện bình thường, morphine kết tinh dạng bột tinh thể màu trắng, có vị đắng.



Morphine

Lần đầu tiên vào năm 1805, một dược sĩ người Pháp tên là Serturmer đã chiết xuất từ nhựa thuốc phiện được một chất kết tinh có màu trắng, ông đặt tên cho nó là Morphia. Sở dĩ ông đã đặt tên như vậy, vì chất này có tác dụng gây ngủ, mà trong sử thi Hy Lạp nữ thần ngủ có tên là Morphia. Tuy nhiên, lúc bấy giờ, ông vẫn chưa xác định được công thức phân tử của nó, mãi tới năm 1831, Liebig mới xác định công thức phân tử của nó là $C_{34}H_{36}N_2O_6$. Nhưng đây chưa phải là công thức đúng của morphine. Sau đó, Lorent đã xác định lại công thức của morphine là $C_{17}H_{19}NO_3$. Đến năm 1850, công thức hoá học của morphine đã được khẳng định nhờ công trình nghiên cứu tổng hợp toàn phần về morphine là đúng như công thức của Lorent đã đưa ra.

Hiện nay, trong y học, người ta sử dụng morphine làm thuốc giảm đau và nguyên liệu để sản xuất thuốc ho, thuốc chữa bệnh ỉa chảy và nhiều loại thuốc khác. Morphine được dùng dưới dạng muối morphine hydroclorid, loại này ngậm 3 phân tử nước $C_{17}H_{19}NO_3 \cdot HCl \cdot 3H_2O$.

Morphine hydroclorid ở dưới dạng tinh thể hình kim dài, màu trắng, để lâu ngoài không khí thì có màu hơi vàng và chuyển dần thành màu xám. Loại này dễ tan trong nước, khó tan trong cồn etilic, gần như không tan trong ete và clorofooc. Dung dịch morphine hydroclorid trong nước không có màu và có vị rất đắng.

Dạng tồn tại thứ hai của morphine trong y học là dạng thuốc viên. Loại này dễ hấp thụ qua con đường tiêu hoá, một phần hấp thụ qua dạ dày, phần lớn hấp thụ qua ruột non để phân tán vào các tổ chức của cơ thể. Sau khi uống từ 30 - 60 phút là lúc morphine loại này có tác dụng mạnh mẽ nhất.

Morphine có tác dụng chọn lọc và trực tiếp tới tế bào thần kinh trung ương, nhất là vỏ não. Nó gây ức chế nhiều trung tâm như: trung tâm đau, trung tâm hô hấp, trung tâm gây ho, nhưng đồng thời lại kích thích nhiều trung tâm khác như: gây nôn, gây co đồng tử, gây chậm nhịp tim, gây hưng phấn.



Morphine

Morphine còn gây ngủ và làm giảm hoạt động tinh thần, liều cao có thể gây mê, làm mất tri giác. Đặc biệt, liều thấp nó gây hưng phấn mạnh.

Nếu dùng morphine với liều từ 1 - 3mg thì nạn nhân mất ngủ, phản xạ tủy tăng, ý nghĩ đến nhanh nhưng lộn xộn. Với liều điều

trị morphine làm thay đổi tư thế, làm tăng trí tưởng tượng, mất hết buồn rầu, khổ đau, mất hết sợ hãi, tạo ra trạng thái lạc quan, nhìn màu sắc thấy rất đẹp, nghe tiếng động thấy dễ chịu, mất cảm giác đói.



Morphine

Morphine làm giảm tiết dịch, giảm tiết niệu, trái lại mồ hôi tiết nhiều nguyên nhân là do gây co cơ vòng bàng quang, dẫn đến bí đái. Tác dụng của morphine làm giảm oxy hoá gây tích lũy axit trong máu, làm giảm dự trữ kiềm nên người nghiện bị phù, móng tay, móng chân, môi bị thâm tím.

Nếu những người nghiện sử dụng morphine nhiều lần thì morphine sẽ tích lũy ở các tế bào sừng như: tóc, móng tay, móng chân. Khi đối tượng sử dụng morphine quá liều sẽ dẫn tới bị ngộ độc. Trường hợp ngộ độc cấp tính, triệu chứng xuất hiện nhanh sau 10 - 15 phút kể từ khi sử dụng. Bắt đầu là giai đoạn kích thích gây đau đầu, chóng mặt, nóng ran, miệng khô, mạch nhanh, buồn nôn. Sau đó, nạn nhân ngủ càng ngày càng sâu, đồng tử khép nhỏ, và không có phản ứng với ánh sáng, cuối cùng ngạt thở, mồ hôi nhễ nhại, mặt tím xanh, đồng tử giãn và chết trong trạng thái truy tim mạch.

Còn trong trường hợp ngộ độc mãn tính thì người nghiện morphine bị rối loạn về tâm lý, nói dối, lừa dối, ít chú ý vệ sinh

thân thể, có những triệu chứng như: ngáp vặt, co đồng tử, thiếu máu, chán ăn, sút cân, mất ngủ, già trước tuổi. Người nghiện chống nhiễm khuẩn kém nên dễ chết do các bệnh truyền nhiễm. Khi cai thuốc, người nghiện có triệu chứng đi ngoài lỏng, rối loạn tuần hoàn, nôn, vã mồ hôi, chảy nước mắt, đau thắt ngực, trầm cảm... hiện tượng này có thể kéo dài 1 - 2 tuần. Nhưng các triệu chứng này sẽ mất ngay nếu dùng lại morphine. Độc tính của morphine gấp 10 - 12 lần so với thuốc phiện.

- Heroine

Heroine có tên khoa học là: Diacetyl morphine. Có công thức phân tử là: $C_{21}H_{23}NO_5$ và trọng lượng phân tử là: 3695. Heroine còn có các tên gọi khác là: Bạch phiến, Axetomorphine, Hammer, Scag, Smack, Junk, Horse, Boy.



Heroine dạng bột

Bình thường heroine tinh khiết tồn tại ở dạng tinh thể màu trắng, nếu có lẫn tạp chất thì có các màu sắc khác nhau, từ màu trắng đến màu xám. Heroine có vị đắng. Tinh thể heroine dễ bị phân huỷ trong dung dịch kiềm. Hoà tan trong nước tỷ lệ 1/700, trong cồn etylic 1/30, trong clorofooc 1/2, trong ete 1/100. Nhiệt độ nóng chảy của morphine là: 170 - 173°C

Hiện nay, heroine được sản xuất dưới các dạng sau: dạng bột mịn, dạng bột được đóng bánh hình chữ nhật, nặng 350g hay 360g, phổ biến ký hiệu ở bên ngoài là hình hai con sư tử châu quả cầu, ký hiệu 9999, ký hiệu ba sao và nhãn biểu tượng con voi...

Heroine là một sản phẩm bán tổng hợp từ morphine bằng cách axêtyl hoá morphine. Heroine có tác dụng giảm đau mạnh, nhưng độc hơn nhiều, gây nguy hiểm hơn so với morphine. Nó là một chất ma túy nguy hiểm và phổ biến nhất hiện nay, được các người nghiện rất ưa dùng.



Bánh heroine

Khi dùng heroine, chỉ cần từ 3 - 4mg đã tạo ra trạng thái kích thích hơn là ru ngủ. Khi nghiện heroine, người nghiện cảm thấy mình dũng cảm hơn, hoạt động tích cực hơn, không có cảm giác xấu hổ, nhiều tưởng tượng, mơ mộng và quyến rũ hơn nhiều so với thuốc phiện và morphine. Heroine có khả năng gây nghiện rất nhanh cho người dùng, chỉ cần sau một đến hai lần dùng là có khả năng bị nghiện ngay, không cưỡng lại nổi. Người nghiện bị suy sụp rất nhanh cả về thể chất lẫn tinh thần. Nếu dùng quá liều có thể dẫn đến tử vong. Chỉ cần một liều 0,06g, người dùng có thể chết ngay sau khi rút kim tiêm ra khỏi cơ thể. Heroine là nhóm chất tác động về mặt sinh lý, gây cảm giác êm dịu, mê mẩn giống như thuốc phiện, morphine và các opiat khác, nhưng mức độ của nó mạnh mẽ hơn rất

nhieu so với các opiat khác. Độc tính của heroine gấp 5 - 8 lần so với morphine.

+ Các đối tượng nghiện heroine thường sử dụng dưới các dạng sau:

* Tiêm chích heroine vào tĩnh mạch (còn gọi là tiêm ven). Người ta hoà heroine vào trong nước, dụng cụ pha thường bằng một chiếc thìa nhôm, hơ thìa có chứa nước và heroine trên ngọn lửa của bật lửa hoặc ngọn nến... cho đến khi heroine tan hết, dùng xi-lanh tiêm hút lấy dung dịch qua



Chích heroine

bông lọc hoặc đầu lọc thuốc lá, có khi không cần lọc. Người nghiện chích heroine vào tĩnh mạch, thường là tĩnh mạch cẳng tay, tĩnh mạch cẳng chân, tĩnh mạch bẹn, mu bàn tay, mu bàn chân... Người nghiện có thể tự tiêm hoặc người này tiêm cho người kia.

* Hít heroine: Hít heroine là một thói quen sử dụng ở phương Đông. Hít heroine bao gồm việc đốt nóng heroine trên một mảnh kim loại, thường là các loại giấy vỏ bạc trong bao thuốc lá, giấy vỏ



Hít heroine

bạc của kẹo cao su, khói heroine sẽ bốc lên và người ta hít lấy khói đó.

Một cách hít khác, người ta sử dụng một dụng cụ để hít khói heroine, có thể là một cái tẩu hình chữ T, một tẩu hít cuốn hình sâu kền bằng giấy hoặc tiền giấy, đôi khi còn sử dụng một đoạn ống bằng kim loại tận dụng. Heroine tạo ra được một trạng thái cảm giác êm dịu, mê mẩn kéo dài từ 3 - 6 giờ.

6.1.2.2. Nhóm các chất ma túy gây ảo giác

- Cần sa

+ Cây cần sa có tên khoa học là: Cannabis-Sativa L. Nó còn có các tên khác là: cây gai dầu, cây lanh mèo, cây gai mèo, cây đại ma, cây lanh mán, cây hoả ma, cây bồ đề.



Cây cần sa

Có hai loại cần sa chính: cần sa Ấn Độ (Cannabis Sativa L.Var Indica) và cần sa Trung Quốc (Cannabis sativa L. Var Chinensis). Cần sa là loại cây thảo, mọc hàng năm, cao từ 2 - 3m, thân vuông có rãnh dọc, mọc thẳng đứng.

Lá cần sa xẻ ra từ 5 - 7 thùy hình chân vịt, mép khía răng cưa. Phía dưới, lá mọc đối, cuống dài, phía trên lá mọc so le, cuống ngắn có lá kèm.

Hoa cần sa là loại hoa đơn tính, mọc riêng gốc, màu xanh nhạt, hoa đực mọc rủ xuống, hoa cái mọc thành bông. Hạt cần sa hình cầu, đập nát ngửi có mùi thơm, trong có nhân dẹt, có nôi nhũ.

+ Cần sa tồn tại dưới các dạng sau:

* Cần sa thảo mộc:

Cần sa thảo mộc gồm có lá, hoa và quả. Những người sản xuất cần sa thu hoạch ba bộ phận trên của cây cần sa đem phơi khô, ép thành từng bánh giống bánh thuốc Lào, rồi đưa ra bán ở thị



Thảo mộc cần sa

trường. Một số người, sau khi phơi khô ba bộ phận trên của cây cần sa thì cuộn thành điếu, giống điếu thuốc lá, mỗi điếu nặng từ 2 - 4g rồi mang cho người nghiện để hút.

Ngoài phương pháp hút, các người nghiện còn dùng cần sa thảo mộc để pha nước uống như pha nước chè, hoặc luộc cần sa thảo mộc tươi ăn giống như người ta ăn rau luộc. Loại cần sa thảo mộc Tây Ban Nha không có hạt, chỉ gồm lá và hoa cây đực, nhưng lại có hàm lượng chất THC (là chất gây nghiện) rất cao.

*** Nhựa cần sa:**

Nhựa cần sa được chiết từ tất cả các bộ phận của cây cần sa bao gồm: lá, rễ, thân, vỏ, hoa, quả đều chiết xuất trên máy ép. Nhựa cần sa thu được có màu đen sẫm giống như thuốc phiện. Nhựa cần sa thường có nồng độ các chất gây nghiện cao gấp 8 - 10 lần so với cần sa thảo mộc. Nhựa cần sa được đưa vào khuôn, đóng thành từng bánh, đóng nhãn hiệu, trọng lượng mỗi bánh nặng



Nhựa cần sa

0,5 hoặc 1kg, rồi đưa ra thị trường tiêu thụ. Nhựa cần sa có hai loại chính:

+ Loại nhựa cần sa vùng địa Trung Hải có màu vàng hoặc màu xám, có mùi hắc.

+ Loại nhựa cần sa vùng Ấn Độ thường có màu đen, được đưa vào khuôn với trọng lượng 0,25kg, 0,5kg hoặc 1kg/bánh. Hoặc có nơi người ta làm thành các viên tròn có đường kính 1cm hoặc 8cm.

* Tinh dầu cần sa:

Tinh dầu cần sa có màu hơi tối và mùi hắc, được chiết từ cần sa thảo mộc hoặc nhựa cần sa bằng các dung môi hữu cơ như: metanol, etanol, axeton... Nồng độ các chất gây nghiện



Tinh dầu cần sa

trong tinh dầu cần sa rất cao. Tinh dầu cần sa có độc tính gấp 3 - 4 lần so với nhựa cần sa.

Tetrahydrocannabinol (gọi tắt là THC).

Tên khoa học là: 1 Hydro 3-pentyl-6a,7,10,10-Tetrahydro-6,6,9 trimethyl-6H dibenzô (b,d) Pyran-1-ol. Gọi ngắn gọn là THC. Công thức hoá học của THC là $C_{21}H_{30}O_2$. Trọng lượng phân tử: 314,5.

Tính chất: Tồn tại dạng tinh dầu, được chiết từ cần sa, hoà tan được trong axeton, cồn etylic. Hàm lượng của nó có trong cần sa thô: 0,5 - 5%, trong nhựa cần sa: 2 - 10%, trong tinh dầu cần sa : 10 - 30%. Độ tan của THC trong nước là 3mg/1 lít nước. Một điều cần sa thô có khối lượng 2 - 4g thì hàm lượng THC có 2,5 - 5mg.

Hiện nay, cần sa là một chất ma túy phổ biến. Tác dụng nguy hiểm nhất của cần sa là gây ảo giác, tức làm cho sai lệch về tinh thần. Tùy thuộc vào thần kinh của từng người nghiện cụ thể, mà cần sa có những tác động gây ảo giác khác nhau trên cơ thể của người sử dụng. Có những thanh thiếu niên khi hút cần sa thì bỗng cười to dữ dội, lăn ra mà cười, bò quanh dưới đất mà cười. Nhưng cũng có những người khác lại khóc lóc, than thở hoặc có nhiều hành vi hoạt động rất vô nghĩa khác.

Khi sử dụng cần sa, người nghiện có những ảo ảnh khác thường, màu sắc xung quanh họ trở nên chói chang, rực rỡ hơn, những người đứng trước họ trở nên to hơn, đẹp hơn, hay hung tợn hơn. Các cơn ác mộng với những cảnh tượng kinh khủng như đâm chém nhau, người đứt thành từng đoạn rồi bay lơ lửng trên những đám mây nhiều màu, tràn trề ánh sáng. Sau những ảo ảnh, ảo giác đó, họ trở nên mệt mỏi, buồn ngủ. Họ ngủ chập chờn và đầy mộng ảo. Những người nghiện cần sa lâu năm thì gầy gò, ốm yếu, ủ dột và bị loạn thần kinh. Họ có thể nhịn ăn nhưng không thể nhịn hút cần sa được.

Khi hút, chỉ sau vài phút, các chất có trong cần sa được hấp thụ nhanh chóng vào máu, và đạt nồng độ tối đa sau 5 - 30 phút. Sau đó, nó sẽ chuyển thành các chất khác trong các mô tế bào do các tác động sinh hoá của cơ thể.

Khi uống, do hấp thụ kém qua đường tiêu hoá, nên hàm lượng các chất có trong cần sa hấp thụ vào máu chậm chạp hơn. Sau 1,5 - 3 giờ, các chất mới được hấp thụ vào máu qua hệ thống tuần hoàn và chuyển hoá phần lớn ở trong gan.

- *Lysergide (LSD)*

+ Lysergide có tên khoa học là: 9,10-Dihydro-N-N-diethyl 6 - methylergolime -8-béctacarboxamide.

Tên gọi khác là: LSD, LSD - 25, Delysid, Lysergami; công thức hoá học: $C_{20}H_{25}N_3$; trọng lượng phân tử: 323,4.

+ LSD tồn tại dưới dạng bột tinh thể màu trắng, nhiệt độ nóng chảy từ 80 - 85°C. Hoà tan trong nước, trong cồn metylic. LSD là một trong các loại ma túy gây ảo giác mạnh nhất mà loài người biết đến. Tính ảo



Ma túy LSD

giác của nó được khám phá ra vào năm 1930 và người ta đã sử dụng nó nhiều năm để điều trị các bệnh rối loạn thần kinh. Lần đầu tiên LSD được phát hiện, lưu hành trên thị trường bất hợp pháp vào năm 1960. Các sản phẩm LSD thường tồn tại ở các dạng khác nhau. Người ta thường nhỏ một ít giọt LSD vào các loại chất hấp phụ như giấy lọc, gạc, bông, viên đường, bột phụ gia được liệu trong viên con nhộng vỏ gelatin. LSD còn được tẩm vào miếng giấy nhỏ có in hình các nhân vật hoạt hình hoặc hình thù ngộ nghĩnh có nhiều màu sắc vui mắt để hấp dẫn dân chơi và qua mặt cơ quan phòng, chống ma túy. Mỗi miếng có kích thước khoảng 1,5 x 1,5cm. Người sử dụng sẽ xé một miếng và dán vào đầu lưỡi, ngậm trong miệng hoặc mút. Hàm lượng LSD trong các viên thường dao động từ 20 - 50 microgam (1mg = 1000microgam). Các viên trên cực kỳ nhỏ thịnh hành vào những năm 1970 có đường kính 1,6mm, thường chứa số lượng 100 microrogam LSD trong 1 viên. Những năm 1980, trên thị trường nhiều nước thường gặp LSD tồn tại ở dạng viên giấy. Người ta nhỏ một ít giọt dung dịch LSD vào trong viên giấy có diện tích khoảng 5 mm² tương đương với số lượng 30 - 50 microgam LSD.

LSD có tác dụng gây ảo giác rất mạnh với liều 50 microgam. Nó được dùng để chữa một số trường hợp bị bệnh tâm thần phân lập.

Các nhà khoa học đã tiến hành điều chế hàng loạt các dẫn chất khác nhau của LSD, nhằm vào các mục đích khác nhau. Một số phòng thí nghiệm của Cục Tình báo trung ương Mỹ đã điều chế LSD nhằm sử dụng vào mục đích tình báo. Do LSD có tác dụng gây ảo giác và làm sai lệch tinh thần rất mạnh, nên đã gây ra nhiều cái chết thảm thương cho con người. Có người do sử dụng LSD cảm thấy mình rất anh hùng, rất dũng cảm nên đã nhảy từ nhà cao tầng xuống mặt đất, có người lao đầu vào đoàn tàu hoả đang chạy...

Hiện nay, LSD là chất gây ảo giác rất mạnh và rất nguy hiểm. Chỉ cần dùng 1 liều từ 20 - 500 microgam là đủ gây ra những hoang tưởng.

- *Cỏ Mỹ (XLR -11)*

+ Tên khoa học: 1- (5-fluoropentyl)-1H-Indol-3-yl)

Tên gọi khác: 5-Fluoro-UR-144

Công thức hoá học: C₂₁H₂₈FNO.

+ Cỏ Mỹ được phát hiện lần đầu tiên ở California năm 1979. Hoạt chất chính trong cỏ Mỹ là chất XLR-11, thực chất cỏ Mỹ là một loại hỗn hợp các thảo mộc khô được pha tẩm với chất toả mùi thơm và một số chất gây nghiện, gây ảo giác giống như cần sa. Cỏ Mỹ được đóng gói dưới dạng các gói thực vật khô, cắt nhỏ, tẩm mùi thơm đặc trưng với các nhãn hiệu ghi trên bao bì là K2/spice, Fake Weed, Moon Rock... Cỏ Mỹ được dùng để hút, có nơi còn dùng để trộn vào đồ ăn hoặc thức uống để tăng lợi nhuận do người tiêu dùng thèm nhớ sử dụng các sản phẩm.

Cỏ Mỹ là một trong những chất ma túy gây ảo giác với nhiều mức độ khác nhau. Khi sử dụng cỏ Mỹ, người sử dụng liên tục buồn ngủ, đau đầu, tới tăng nhịp tim, toát mồ hôi, mắt đỏ, chảy nước mắt, mất khả năng điều khiển vận động hoặc bất tỉnh. Nhưng chỉ sau 1 -

2 tháng, người sử dụng sẽ bị lở, ngứa, do trong cỏ Mỹ có chất tàn phá các chức năng gan, thận; sử dụng cỏ Mỹ lâu ngày gây ra những tình trạng tồi tệ cho sức khỏe, người dùng sẽ gầy gò, ốm yếu, mất sức đề kháng, sinh ra các bệnh về gan, phá hủy cơ quan nội tạng.



Ma túy “Cỏ Mỹ”

- *Ketamine*

+Tên khoa học: 2-(2-Chlorphenyl)-2-methylaminocyclohexanon.

Công thức phân tử: C₁₃ H₁₆

Trọng lượng phân tử: 237,7285g/mol

Tên gọi khác: Special K, sinh tố K, Ke...

Nguồn gốc:

Ketamine được tổng hợp vào năm 1962 bởi Calvin Stevens tại Parke Davis - phòng thí nghiệm lần đầu tiên, trong khi ông đang tìm kiếm một chất thay thế gây mê PCP. Ông gọi chất đó là “CI-581”. Đến năm 1970, nó trở thành loại ma túy được các đối tượng sử dụng cho hoạt động giải trí. Năm 1980, nó được gọi là sinh tố K. Năm 1990, ketamine tái xuất hiện với tên mới là Special K.

+ Tác hại khi sử dụng ketamine:

Ketamine thực chất là một loại thuốc gây mê, gây ảo giác, được sử dụng trong y học, là tiền chất gây mê dùng cho thú y và người. Nếu tiêm vào tĩnh mạch, chỉ sau một phút, người bệnh nhanh chóng cảm nhận được cảm giác phân ly và ngay lập tức rơi vào tình trạng vô thức. Khi sử dụng có thể bị tăng huyết áp, nhịp tim nhanh, truy hô hấp, nhìn đôi, buồn nôn, tăng trương lực cơ, ảo giác, kích động.

Ketamine được chỉ định được phép dùng ở các cơ sở y tế có trang bị tốt và chuyên nghiệp. Nếu sử dụng ketamine không đúng chỉ định, từ trạng thái mơ màng bị nhiễm độc đến mê sảng, bị kích động mạnh, không đi



Sử dụng ketamine

lại được, không cảm thấy đau đớn hoặc không nhớ điều gì đã xảy ra...; cảm giác nghe, nhìn, sờ, mó, ngửi, nếm mùi vị bị thay đổi méo mó, đặc biệt nguy hại là hệ hô hấp sẽ bị suy yếu, thậm chí sẽ gây ra sự co thắt thanh quản cũng như tắc đường thở. Khi mới sử dụng, tác động dữ dội của ketamine kéo dài trong một giờ.

Người dùng có thể bị mê sảng, bị ảo giác, mất cảm giác, nôn mửa, đóng băng, giảm khả năng suy nghĩ và không nhớ gì cả. Với liều cao, ketamine có thể gây ra những vấn đề về khả năng vận động, gây tê liệt, và khó thở, chảy máu ở mũi. Dùng quá liều có thể làm người sử dụng ngừng thở và tử vong. Tính gây nghiện cao của ketamine khiến nhiều người đã lạm dụng thuốc này. Thanh thiếu niên rất dễ bị nghiện thuốc về mặt tâm lý để có cảm giác tốt, đối mặt với cuộc sống hoặc chống lại căng thẳng.

+ Dạng tồn tại:

Nhìn bằng mắt thường, rất khó phát hiện bởi ketamine rất giống những thứ bột trắng khác. Ketamine có dạng bột tinh thể màu trắng, chất lỏng hoặc viên, bao con nhộng, ở dạng muối clohydric, bột ketamine có thể hoà tan trong nước và rượu. Các đối tượng thường sử dụng nó kèm chung với các thuốc khác như ecstasy (thuốc lắc) hoặc cocaine hoặc rắc chúng lên cần sa.

6.1.2.3. Nhóm các chất ma túy gây kích thích

- Cocaine

+ Cocaine là một hoạt chất được chiết ra từ lá của cây côca. Cây côca là loại cây gỗ, có nguồn gốc từ Nam Mỹ, chủ yếu ở Bolivia và Peru. Ở hai nước này có trồng 2 loại cây khác nhau:

* Loại Erythroxylon côca Lam K có lá lớn, to và dài trồng chính Bolivia còn ở Peru chỉ trồng ở vùng cao.

* Loại E.C var. novogvanatense có lá tròn, rộng và mỏng hơn thì chỉ trồng ở Peru.

Từ xưa, người dân Nam Mỹ, nhất là người Peru đã dùng lá côca để nhai như người Việt Nam nhai lá trà. Họ nhai lá côca trộn với vôi, thì sẽ cảm thấy không đói, không mệt nhọc. Dùng một thời gian thì sẽ bị nghiện.



Ma túy “Cocaine”

Cây côca có thể cao đến 6m, nhưng ở các đồn điền trồng côca, người ta chỉ cho cây phát triển chiều cao đến 1 - 1,5m với mục đích tạo điều kiện dễ dàng cho việc thu hoạch lá hằng năm.

Cây côca có lá mọc so le, cuống ngắn có 2 lá kèm nhỏ, biến đổi thành gai. Phiến lá nguyên hình bầu dục, hai bên gân giữa có hai đường cong lõm tương ứng với 2 nếp gấp của lá.

Hoa côca là hoa nhỏ, mọc đơn tập trung 3 - 4 hoa ở kẽ lá.

Quả côca có hình trứng, khi chín có màu đỏ, có mang lá dài còn sót lại, đựng một hạt có nội nhũ. Người ta thu hoạch các quả côca chín để trồng các cây mới.

+ Thành phần hoá học có trong cây côca:

Trong lá cây côca có hơn 40 ancaloit khác nhau, nhưng chủ yếu là các ancaloit cơ bản sau đây:

Cocaine	Methylecgonine
Cinnamylcocaine	Ecgonine
Benzoylecgonine	Truxlococaine

Trong lá côca thì cocaine chiếm tỷ lệ 0,3 - 1% và là chất có hoạt tính sinh học duy nhất trong lá côca. Để tận dụng các ancaloit khác có cấu trúc hoá học gần giống nhau, người ta tiến hành chiết xuất ancaloit toàn phần của lá cây côca, sau đó thủy phân để thu được ecgonine. Từ ecgonine, người ta bán tổng hợp thành cocaine, như vậy sẽ thu được một lượng cocaine lớn hơn nhiều so với lượng cocaine có trong lá côca. Lá côca được dùng chủ yếu để chiết xuất cocaine. Ngoài ra, nó còn được dùng làm nguyên liệu để sản xuất nước giải khát cocacola.

Các sản phẩm của cocaine lưu hành trên thị trường thường gặp ở một số dạng sau đây:

+ Bột nhão côca:

Bột nhão côca còn được gọi các tên khác là: Basuco, Susuko; Pacta; Basica; Decocina. Nó được lưu hành thông dụng và được nhiều người nghiện ma túy ở Nam Mỹ ưa dùng.



Bột cocaine

+ Cocaine clohydrat:

Cocaine clohydrat tinh khiết là loại bột kết tinh màu trắng, tơi xốp như tuyết với những tinh thể nhỏ mịn màng. Tuy nhiên, cũng có thể gặp ở những dạng màu hơi ngà hoặc xám, tùy thuộc vào mức độ tinh khiết của nó. Những người nghiện cocaine vẫn thường dùng cả hình thức hít lẫn hình thức tiêm vào tĩnh mạch. Hít cocaine bằng mũi thì gây ra cảm giác hưng phấn tức thời, mức độ hưng phấn tối đa sẽ đạt được sau khi hít khoảng 15 - 30 giây.

+ Cocaine bazơ:

Cocaine bazơ thu được bằng cách hoà tan cocainclohydrat vào trong nước, sau đó cho tác dụng với một chất kiềm. Để tách cocaine bazơ ra khỏi nước người ta dùng dung môi hữu cơ như ete, clorofooc... để tách chiết. Tiếp tục cho bay hơi dung môi thì ta sẽ có cocaine bazơ nguyên chất.

Cocaine bazơ có tác dụng mạnh hơn cocaine ở dạng nước clohydrat. Nó thường được sử dụng dưới dạng hút.

+ Crack:

Là một dạng của cocaine thu được bằng cách hoà tan cocainclohydrat vào trong nước, thêm natri bicacbonat. Sau đó, đun nóng hỗn hợp trên lò điện siêu âm. Cocaine được tạo thành dưới dạng những tinh thể nhỏ sáng bóng liên kết với nhau thành những khối nhỏ như những hòn đá cuội.

Thực tế, crack không phải là cocaine nguyên chất. Bởi vì, khi điều chế bằng phương pháp trên thì đã có một ít soda đã nằm trong đó. Sự có mặt



Sử dụng cocaine

của soda làm cho khi hút crack có những tiếng kêu tí tách. Chính vì thế, mà người ta gọi nó là crack. Crack có thể được dùng để hút hoặc để hít. Cả hai hình thức này đều có tác dụng gây hưng phấn tối đa. Crack là một sản phẩm được ưa dùng nhất trong các loại sản phẩm của coca.

Nếu dùng liều cao thì cocaine gây ra ảo giác, chóng mặt và có thể tử vong do liệt hô hấp. Cocaine là một chất độc mạnh có tác dụng kích thích thần kinh trung ương và gây nghiện cao nên rất nguy hiểm. Những người nghiện thường sử dụng cocaine dưới dạng hút hay tiêm chích. Sau khi sử dụng, người nghiện bị kích thích có những phản xạ hưng phấn, khoái cảm sau đó có thể bị mê man, bất tỉnh.

Cocaine được người nghiện sử dụng bằng cách hút, hít, uống, tiêm chích và bôi cocaine lên những vùng cơ thể có khả năng hấp thụ.

+ Hít cocaine:

Khi hít bằng mũi, ngay lập tức cocaine được hấp thu qua các mao mạch của niêm mạc mũi, miệng rồi thấm vào máu. Cách hít cocaine rất đơn giản, người ta tiến hành như sau: Cho bột cocaine lên một mảnh giấy hoặc mảnh kính hay mảnh gương nhỏ, dùng một ống nhỏ hoặc các ống tự tạo cuộn bằng giấy hoặc bằng tiền giấy, hít vào bằng lỗ mũi, mỗi lần khoảng 10mg.

+ Tiêm chích cocaine:

Những năm gần đây, người nghiện thường tiêm chích cocaine qua tĩnh mạch. Khi tiêm qua tĩnh mạch, người sử dụng sẽ đạt được sự hưng phấn nhanh hơn, mạnh hơn và rõ rệt hơn so với hít qua con đường mũi. Người nghiện ngày càng thích tiêm chích cocaine hơn là hít, bởi vì tiêm chích qua tĩnh mạch sẽ rẻ tiền hơn và tác dụng nhanh hơn, mạnh mẽ hơn.

+ Ngoài ra, một số người còn sử dụng cocaine bằng cách xoa cocaine vào các vùng nhạy cảm khác nhau. Cocaine sẽ tác dụng

lên các đầu dây thần kinh ngoại vi, gây tăng huyết áp, gây giảm nhịp tim, cùng với mức độ gây mất cảm giác ở những vùng xoa cocaine, gây nên một sự phấn khích cao độ.

- Các chất tổng hợp ATS

Các chất kích thích hệ thần kinh trung ương còn gọi là các chất “Doping”. Đây là những chất độc mạnh thuộc bảng A, rất nguy hiểm và khả năng gây nghiện rất cao. Các chất này có tác dụng kích thích hệ thần kinh trung ương, làm mất ngủ, mất cảm giác mệt nhọc, làm tăng thể lực và tâm thần, tăng trí nhớ. Nếu dùng trong thời gian dài sẽ dẫn đến tình trạng thiếu ngủ. Dùng liều cao sẽ làm cho người nghiện chán ăn, đánh trống ngực, chóng mặt.

+ Amphetamine.

Amphetamine có tên khoa học: 2-Amino-1 phenylpropane. Các tên gọi khác: Amyphetamin; Actecdron; Adipan; Allodene, Ben zamin; Eradix; Mecodrin; Panrinol, Sympamin, Desophen... (có khoảng 300 tên gọi khác nhau). Công thức hoá học: $C_9H_{13}N$.

Tên gọi khác: Amyphetamin; Actecdron; Adipan; Allodene, Benzamin; Eradix; Mecodrin; Panrinol, Sympamin, Desophen...

** Tính chất, đặc điểm:*

Là chất lỏng, không màu, bay hơi chậm, hấp thụ CO_2 trong không khí tạo thành cacbonat, hoà tan trong nước theo tỷ lệ 1/50, tan trong cồn etylic, clorofooc và ete, tan hoàn toàn trong các axit. Ở điều kiện bình thường, amphetamine dưới dạng bazơ tồn tại ở thể lỏng, không màu, bay hơi chậm, ít tan trong nước tan nhiều trong cồn và trong các dung môi hữu cơ khác.

** Dạng tồn tại:*

Trên thị trường bất hợp pháp, amphetamine thường được đóng dưới dạng viên con nhộng hay viên nén hình tròn hoặc hình ôvan, có màu hồng, màu ghi hay màu nâu xám với tên thương mại là Maxiton

(thường gọi là Mắc), Seconal (thường gọi là xì cọt).

* Nguồn gốc:

Amphetamine được tổng hợp lần đầu tiên tại Đức vào năm 1887. Sản phẩm y học lần đầu được sản xuất có chứa



Ma túy tổng hợp dạng “ATS”

amphetamine, dưới dạng ống tuýp với nhãn hiệu “benzedrine”, được bán trên thị trường vào năm 1932 có tác dụng làm giãn cuống phổi giúp cho các bệnh nhân hen suyễn dễ thở. Ngay sau khi sản phẩm được giới thiệu, những người sử dụng đã phát hiện ra rằng amphetamine không chỉ làm giãn cuống phổi, mà còn làm giảm sự buồn nản, tăng sinh khí, giảm cảm giác buồn ngủ, giảm cảm giác thèm ăn. Vì có nhiều người lạm dụng loại thuốc có chứa amphetamine nên ở Mỹ vào năm 1959 có lệnh cấm bán, nếu bán phải có đơn thuốc của bác sĩ có thẩm quyền.

* Tác hại khi sử dụng amphetamine:

Amphetamine có tác dụng kích thích nhất thời lên hệ thần kinh trung ương, nếu ở liều cao sẽ gây ảo giác và hoang tưởng. Tuy nhiên, so với các chất khác trong nhóm ma túy tổng hợp ATS thì amphetamine có tác dụng yếu hơn, đặc biệt là ít gây ảo giác hơn so với methamphetamine và ecstasy. Với liều trung bình, amphetamine có tác dụng là tăng co bóp cơ tim, tăng huyết áp, tăng khả năng lao động trí óc lẫn chân tay, giảm chứng buồn ngủ.

Việc sử dụng amphetamine thường xuyên, lâu dài sẽ dẫn đến tình trạng suy dinh dưỡng, không làm chủ bản thân, cao huyết áp và ở trạng thái loạn thần kinh; với liều cao thì amphetamine gây các

phản ứng choáng, loạn nhịp tim, gây ảo giác, người nghiện không kiểm chế được các hành vi của mình và có thể chết do ngộ độc thuốc.

+ Methamphetamine.

* Tên khoa học: (+) - (s) - N - a - dimethylphenethylamine.

Tên gọi khác: Dosoxedrin, Desoxyephedrin, Emphet, Norodin, Adipex, Cidin, Lannazin, Neburic (có khoảng 200 tên gọi khác nhau).

* Công thức hoá học: $C_{10}H_{15}N$.

* Tính chất:

Là chất lỏng, không màu, bay hơi chậm, nhiệt độ sôi $214^{\circ}C$, ít tan trong nước, tan nhiều trong dung môi hữu cơ.

Ở dạng bazơ, methamphetamine là chất lỏng không có màu, nếu để lâu trong không khí thì nó sẽ bị ôxy hoá và có màu hơi ánh vàng.

Methamphetamine tan ít trong nước, tan tốt trong các dung môi hữu cơ.

* Dạng tồn tại:

Methamphetamine thường gặp ở dạng muối clohydrat, kết tinh màu trắng hoặc không màu. Ở dạng



Ma túy tổng hợp dạng “Đá”

muối, methamphetamine tan tốt trong nước và khó tan trong các dung môi hữu cơ. Ở dạng tinh khiết, methamphetamine kết tinh không có màu, láng bóng như viên đường phèn hay những hòn đá cuội hoặc như viên nước đá.

Trên thị trường bất hợp pháp thường gặp methamphetamine ở dưới dạng viên nén có màu đỏ da cam, màu hồng, màu nâu nhạt hoặc màu xanh lá cây, có đường kính khoảng từ 7 - 8mm, dày từ 2 - 4mm trên mặt có ký hiệu chữ M; WY; 99 hoặc hình ngôi sao 5 cánh. Ngoài ra, chúng còn tồn tại ở dạng viên con nhộng hay dạng ống thuốc tiêm.

+ Tác hại khi sử dụng methamphetamine:

Methamphetamine kích thích mạnh thần kinh trung ương gây hưng phấn, tạo cảm giác bay bổng, mạnh mẽ, dễ bị kích động, dễ gây bạo lực; nhưng đồng thời nó lại làm cho não thiếu tập trung và



Tác hại của ma túy “Đá”

gây hội chứng “đần độn”. Nếu dùng lâu methamphetamine, người nghiện sẽ sút cân và có nhu cầu tăng liều dùng rõ rệt, dùng liều cao sẽ bị ngộ độc, hôn mê và có thể đột tử.

+ Ecstasy (thuốc lắc)

* Tên khoa học: 3,4 Methylendioxy-methamphetamine (MDMA).

Tên gọi khác: Thuốc lắc, viên điên, viên chúa, viên hoàng hậu...

* Nguồn gốc:

Ecstasy được điều chế lần đầu tiên ở Đức vào năm 1912 và năm 1914 bằng sáng chế được cấp cho một công ty dược tại nước này. Ecstasy được sử dụng như một loại thuốc có tác dụng giảm cân nhưng do tính gây nghiện cao và dễ bị làm dụng nên ecstasy bị nhiều nước cấm dùng trong y học.



* Tác hại đối với người sử dụng Ecstasy:

Ma túy tổng hợp dạng “Thuốc lắc”

Cũng như các chất ma túy tổng hợp ATS khác, ecstasy có tác dụng kích thích mạnh, nhất thời lên hệ thần kinh trung ương, tăng huyết áp, tăng khả năng hoạt động, đặc biệt là gây hoang tưởng, ảo giác rất mạnh. Thuốc lắc gây ảo giác khoẻ mạnh giả tạo, nhất thời, tác dụng trực tiếp lên hệ thần kinh thị giác, hệ thần kinh vận động, làm cho hình ảnh nhìn thấy bị khuếch đại, méo mó, sai lệch về kích thước, không phân biệt sáng tối, không có khái niệm về không gian và thời gian, gây ra những cơn co ở vùng đầu và vùng mặt, cổ và các chi. Cho nên các đối tượng sử dụng ecstasy có thể “lắc” suốt đêm mà không hề thấy có cảm giác mệt mỏi, dẫn đến những sai lệch về mặt nhận thức và hành vi như: hò hét, cởi quần áo, dâm ô... gây ảo giác bay bổng và dễ tự sát, gây tai nạn giao thông và thường có các hành vi cướp của, giết người...

- GHB

+ Tên khoa học: Gamma-hydroxybutyric acid

Tên gọi khác: GHB thường được nhắc đến với 38 tên gọi khác nhau, trong đó có một số tên gọi phổ biến như: Trường thọ (Longevity); Giấc ngủ tự nhiên 500 (Natural sleep-500); Nước muối (Salt water); Heroine của



Ma túy tổng hợp dạng “Nước vui”

người nghèo (Poor man's heroine); Vitamin G; Những trái bom Anh đào (Cherry fX bombs). Tại Việt Nam, GHB được các dân chơi đặt tên là “Nước biển” vì khi nếm, loại ma túy này có vị mặn giống nước muối.

+ Nguồn gốc: Nguyên thủy, GHB là một hợp chất dùng để lau sạch các mạch điện tử. Trong một số trường hợp, nó còn là chất dẫn truyền thần kinh gây ngủ, phát triển cơ bắp.

+ Dạng tồn tại: GHB có dạng dung dịch lỏng không mùi, có vị hơi mặn hoặc được cô kết thành dạng bột trắng, viên nén. GHB thường được đựng trong các chai nhựa có dung tích dao động từ 50 - 100ml. Song bên cạnh đó, có một số “đầu nậu” còn nhập nguyên các chai loại to (500 - 750ml) từ nước ngoài về san nhỏ ra để phân phối cho khách hàng.

+ Tác hại khi sử dụng GHB:

GHB sau khi xâm nhập vào trong cơ thể thường khiến con người ta cảm thấy hưng phấn, xuất hiện ảo giác, kích thích hoạt động (nhất là ở nơi có âm thanh mạnh như: vũ trường, quán bar, karaoke...). Đặc biệt, khi sử dụng nhiều GHB, cơ thể, sức khỏe của dân chơi sẽ bị suy nhược. Hệ thần kinh bị rối loạn; làm giảm nhịp đập của tim,

hệ hô hấp; buồn nôn, chóng mặt; trí nhớ giảm... Thậm chí còn bị co giật, tử vong nếu như khi bị sốc GHB mà không được cấp cứu, chữa trị kịp thời.

6.2. Hậu quả, tác hại của tệ nạn xã hội và ma túy học đường

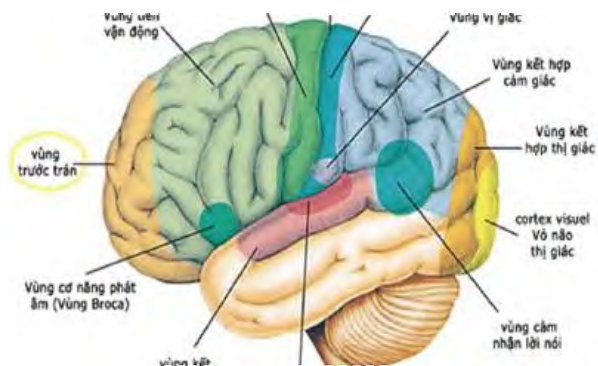
Tệ nạn ma túy là hiểm họa lớn cho toàn xã hội, gây tác hại cho sức khoẻ, làm suy thoái nòi giống, phẩm giá con người, phá hoại hạnh phúc gia đình, gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến trật tự, an toàn xã hội và an ninh quốc gia.

6.2.1. Đối với cá nhân

Việc lạm dụng ma túy đã gây ra các vấn đề hết sức nghiêm trọng đối với nhân cách và sức khoẻ con người, có thể dẫn đến tình trạng nhiễm độc mãn tính cho cơ thể gây ra rối loạn ở từng bộ phận và suy nhược cơ thể rất rõ rệt, cụ thể như sau :

- Đối với nhân cách: Sử dụng và nghiện ma túy làm cho người nghiện thay đổi trạng thái tâm sinh lý, sa sút về tinh thần. Họ thường xa lánh nếp sống, sinh hoạt lành mạnh, xa lánh người thân, bạn bè. Khi đã lệ thuộc vào ma túy thì nhu cầu cao nhất với người nghiện là ma túy, họ dễ dàng bỏ qua những nhu cầu khác trong cuộc sống đời thường, vì vậy để đáp ứng nhu cầu bức bách về ma túy của bản thân, họ có thể làm bất cứ việc gì kể cả trộm cắp, lừa đảo, cướp giật, thậm chí giết người miễn là có tiền để mua ma túy, thoả mãn cơn nghiện. Hành vi lối sống của họ bị sai lệch so với chuẩn mực xã hội, luật pháp.

- Đối với hệ thần kinh: Sử dụng ma túy khiến hệ thần kinh trung ương của người sử dụng sẽ bị tổn hại một cách



Tác hại của ma túy lên hệ thần kinh trung ương

nghiêm trọng. Ma túy tác động trực tiếp vào hệ thống thần kinh khiến cho các tế bào thần kinh phát ra lượng chất dẫn truyền thần kinh lớn bất thường khiến người sử dụng lạc quan, vui vẻ, hưng phấn. Nếu không tiếp tục sử dụng các chất ma túy, não bộ của người sử dụng không thể tự tiết ra các chất dẫn truyền, hoặc tiết ra lượng chất dẫn truyền thấp hơn bình thường dẫn đến tình trạng rối loạn hệ thần kinh, khiến cho người nghiện ma túy có thể rơi vào trạng thái chán nản, thiếu sinh khí, trầm uất và dẫn tới trầm cảm nếu không tiếp tục sử dụng các chất ma túy. Đồng thời, người sử dụng ma túy thường mắc hội chứng quên, hội chứng loạn thần sớm (có thể xuất hiện những ảo ảnh, ảo giác, những cơn hoang tưởng...) và hội chứng loạn thần muộn (bao gồm các rối loạn về nhận thức, cảm xúc, tâm tính, các biến đổi về nhân cách đặc trưng cho người nghiện ma túy). Ở trạng thái loạn thần kinh sớm, người nghiện ma túy có thể có những hành vi nguy hiểm cho bản thân và người xung quanh.

- Đối với hệ hô hấp: Sử dụng các chất ma túy gây tăng tần số thở trong thời gian ngắn, sau đó gây ức chế hô hấp nhất là khi dùng quá liều, nhiều trường hợp ngưng thở, nếu không cấp cứu kịp thời có thể dẫn đến tử



Tác hại của ma túy

vong, đôi khi do ngưng thở rất đột ngột. Người sử dụng ma túy còn thường bị mắc các bệnh viêm mũi, viêm xoang, viêm đường hô hấp trên và đường hô hấp dưới.

- Đối với hệ tuần hoàn: Người sử dụng ma túy thường bị loạn nhịp, huyết áp tăng giảm đột ngột, mạch máu bị xơ cứng, đặc biệt là hệ mạch não làm ảnh hưởng đến hoạt động của bộ não. Do tiêm

chích thường không vô trùng nên dễ dẫn đến nhiễm trùng máu, viêm tắc tĩnh mạch, thường gặp nhất là viêm tắc tĩnh mạch hai chi dưới.

- Đối với hệ tim mạch: Các chất ma túy sẽ kích thích làm tăng nhịp tim, ảnh hưởng trực tiếp lên tim, gây co thắt mạch vành tạo nên cơn đau thắt ngực, nặng hơn có thể gây nhồi máu cơ tim. Chúng cũng là nguyên nhân của các rối loạn nhịp đe dọa tính mạng người dùng ma túy. Ngoài ra còn gây nên tình trạng co mạch làm tăng huyết áp.



Tác hại của ma túy

- Đối với các bệnh về da: Người sử dụng ma túy bị rối loạn cảm giác da nên không cảm thấy ngứa, họ thường sợ nước, ngại tắm rửa, đây là điều kiện thuận lợi cho các bệnh về da phát triển như: ghẻ, lở, hắc bào, viêm da.

Đồng thời, việc sử dụng ma túy thông qua hình thức sử dụng chung bơm kim tiêm không tiệt trùng khiến cho vi khuẩn và vi trùng dễ xâm nhập vào cơ thể qua kim tiêm, gây ra nhiều bệnh nguy hiểm. Trong cơ thể, gan, thận là cơ quan chủ yếu để lọc và đào thải chất độc. Khi nghiện ma túy, hai cơ quan này suy yếu, ảnh hưởng đến chức năng lọc và đào thải chất độc, làm cho các chất độc tích tụ trong cơ thể.

- Ma túy làm huỷ hoại sức khỏe:

+ Hệ tiêu hoá, hệ hô hấp, hệ tuần hoàn, các bệnh về da, làm suy giảm chức năng thải độc, hệ thần, nghiện ma túy dẫn đến tình trạng suy nhược toàn thân, suy giảm khả năng học tập, lao động.

+ Nghiện ma túy dẫn đến tình trạng nhiễm độc ma túy mãn tính, suy nhược toàn thân, người gầy gò, xanh xao, mắt trắng, môi thâm, nước da tái xám, dáng đi xiêu vẹo, cơ thể gầy đét do suy kiệt hoặc phù nề do thiếu dinh dưỡng, rối loạn nhịp sinh học, thức đêm ngủ ngày, sức khoẻ giảm sút rõ rệt.



Tác hại của ma túy đối với người sử dụng

+ Người nghiện ma túy bị suy giảm sức lao động, giảm hoặc mất khả năng lao động và khả năng tập trung trí óc; trường hợp sử dụng ma túy quá liều có thể bị chết đột ngột.

+ Gây tổn hại về tinh thần: Nghiện ma túy gây ra một loại bệnh tâm thần đặc biệt. Người nghiện thường có hội chứng quên, hội chứng loạn thần kinh sớm (ảo giác, hoang tưởng, kích động...) và hội chứng loạn thần kinh muộn (các rối loạn về nhận thức, cảm xúc, về tâm tính, các biến đổi về nhân cách đặc trưng cho người nghiện ma túy). Ở trạng thái loạn thần kinh sớm, người nghiện ma túy có thể có những hành vi nguy hiểm cho bản thân và người xung quanh.

- Tiêm chích ma túy dùng chung bơm kim tiêm không tiệt trùng dẫn đến lây nhiễm viêm gan vi rút B, C, đặc biệt là HIV (dẫn đến cái chết). Tiêm chích ma túy làm lây nhiễm HIV phổ biến nhất tại Việt Nam, người nghiện ma túy có thể mang vi rút HIV và lây truyền cho nhiều người.

- Thoái hoá nhân cách, rối loạn hành vi, lối sống buông thả, dễ vi phạm pháp luật.

- Mâu thuẫn và bất hoà với bạn bè, thầy cô giáo và gia đình.

- Mất lòng tin với mọi người, dễ bị người khác lợi dụng, học tập giảm sút hoặc bỏ học, ảnh hưởng đến tương lai tiền đồ.

6.2.2. Ảnh hưởng đến gia đình

- Làm tiêu hao tiền bạc của bản thân và gia đình. Nhu cầu cần tiền để mua ma túy của người nghiện là rất lớn, mỗi ngày ít nhất từ 50.000 - 100.000 đồng, thậm chí 1.000.000 - 2.000.000 đồng, vì vậy khi lên cơn nghiện, người nghiện có thể tiêu tốn hết tiền của, tài sản, đồ đạc của gia đình vào việc mua ma túy để thỏa mãn cơn nghiện, hoặc để có tiền sử dụng ma túy, nhiều người đã trộm cắp, hành nghề mại dâm, hoặc thậm chí giết người, cướp của.

- Sức khỏe các thành viên khác trong gia đình giảm sút (lo lắng, mặc cảm, ăn không ngon, ngủ không yên... vì trong gia đình có người nghiện).

- Gây tổn thất về tình cảm (thất vọng, buồn khổ, hạnh phúc gia đình tan vỡ, ly thân, ly hôn, con cái không ai chăm sóc...).

- Gia đình tốn thời gian, chi phí chăm sóc và điều trị các bệnh của người nghiện do ma túy gây ra.

6.2.3. Ảnh hưởng đến xã hội

Ngoài những thiệt hại trực tiếp về kinh tế, ma túy còn gây ra những tác động xấu đối với nền kinh tế như:

- Tệ nạn ma túy phát triển lan rộng trong thế hệ trẻ dẫn đến suy giảm về sức khỏe, trí tuệ, ảnh hưởng trực tiếp đến lực lượng lao động của xã hội cả số lượng và chất lượng. Thu nhập quốc dân giảm, chi phí cho dự phòng và y tế tăng.



Tác hại của ma túy

- Người nghiện ma túy hầu hết trong độ tuổi lao động. Vì vậy, vấn đề đào tạo cán bộ, công nhân có tay nghề thay thế họ là một việc khó khăn.

- Đầu tư nước ngoài cũng giảm vì đa số các nước rất ngại đầu tư vào những có tỷ lệ người nghiện cao.

Theo báo cáo của UNODC, lợi nhuận thu được từ việc buôn lậu ma túy là vô cùng to lớn, lớn hơn bất cứ một ngành kinh tế chủ chốt nào.

Với lợi nhuận khổng lồ sau khi đồng tiền đã được tẩy rửa, bọn buôn lậu ma túy sẽ trở thành mối nguy cơ gây mất ổn định chính trị, làm lung lay và chi phối thị trường tài chính các nước.

Nghiện ma túy làm tiêu tốn tài sản. Đây cũng là một hậu quả dễ nhìn thấy nhất khi trong gia đình có người nghiện ma túy. Người nghiện thường phải dùng liều sau cao hơn liều trước, phải sử dụng thường xuyên, liên tục, giá tiền của các chất ma túy lại rất đắt. Do vậy, người nghiện ma túy ngày càng phải tiêu tốn nhiều tiền của hơn cho việc mua ma túy để thỏa mãn cơn nghiện. Như trên đã nói, khi đã nghiện và lên cơn nghiện thì người nghiện thường mất hết lý trí, không còn điều khiển được hành vi của mình. Họ luôn mong và làm sao có tiền để mua được chất ma túy để thỏa mãn cơn nghiện của bản thân. Khi không có khả năng đáp ứng những đòi hỏi để có tiền mua ma túy thỏa mãn cơn nghiện, họ có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng như đánh đập, chửi bới, chém giết cha mẹ, người thân của mình. Bên cạnh đó, trong gia đình có người nghiện ma túy, sức khỏe của các thành viên khác đều bị giảm sút do lo lắng, mặc cảm, gây tổn thất về tình cảm giữa các thành viên trong gia đình. Đây là nguyên nhân chủ yếu làm cho hạnh phúc gia đình bị tan vỡ và ảnh hưởng trực tiếp đến cuộc sống cộng đồng.

- Gây mất trật tự an toàn xã hội, gia tăng các tệ nạn xã hội: Lừa đảo, trộm cắp, giết người, mại dâm, băng nhóm...

- Ảnh hưởng đến đạo đức, thuần phong mỹ tục lâu đời của dân tộc. Làm giảm sút sức lao động sản xuất trong xã hội. Tăng chi phí ngân sách xã hội cho các hoạt động ngăn ngừa, khắc phục, giải quyết các hậu quả do ma túy đem lại. Ảnh hưởng đến giống nòi, huỷ diệt giống nòi: do các chất ma túy ảnh hưởng đến hệ thống hoóc môn sinh sản, làm giảm khả năng sinh hoạt tình dục, ảnh hưởng đến quá trình phân bào hình thành các giao tử, tạo cơ hội cho các gen độc có điều kiện hoạt hoá, dẫn tới suy yếu nòi giống.

6.2.4. Tác hại của ma túy đối với trật tự an toàn xã hội

Bên cạnh những tác hại đối với bản thân và gia đình người nghiện, sử dụng và nghiện ma túy còn ảnh hưởng đến xã hội, gây mất trật tự an toàn xã hội, là nguyên nhân làm phát sinh các loại tội phạm lừa đảo, trộm cắp, giết người, mại dâm... Thực tế cho thấy, ma túy không những trực tiếp huỷ hoại sức khỏe con người, làm khánh kiệt kinh tế của gia đình và xã hội mà còn là nguyên nhân xô đẩy người lương thiện vào con đường phạm tội. Ma túy là bạn đồng hành của tội phạm, ma túy là nguyên nhân phát sinh và phát triển tội phạm. Do sử dụng các chất ma túy mà người nghiện không thể tự điều chỉnh được hành vi của mình, dẫn đến họ sẵn sàng phạm tội. Theo kết quả điều tra xã hội học cho thấy 80% số người nghiện ma túy sẵn sàng làm tất cả mọi việc kể cả phạm tội để có tiền thoả mãn nhu cầu sử dụng ma túy.



Các đối tượng tổ chức sử dụng trái phép chất ma túy bị bắt giữ

Thực tế cho thấy, ma túy là bạn đồng hành của tội phạm; điều này đặc biệt đúng khi họ trở nên kiệt quệ, túng thiếu về tài chính hoặc ở giai đoạn khi họ trở thành nô lệ của ma túy và không có con đường nào khác, để có tiền mua ma túy sử dụng, họ đã phạm tội. Trong nhiều trường hợp, nghiện ma túy không dừng ở giới hạn là nguyên nhân mà ma túy trở thành yếu tố xúc tác dẫn đường trực tiếp gây ra hành vi phạm tội. Hành trình từ nghiện ma túy đến phạm tội là một quá trình diễn biến tâm lý vô cùng phức tạp, đa dạng. Người nghiện luôn tìm cách thoả mãn cơn nghiện, nếu không được thoả mãn chất ma túy, người nghiện sẽ bị vật vã, tâm lý không ổn định, mất thăng bằng, không điều khiển nổi hành động dẫn đến các hành vi phạm tội là điều khó tránh khỏi. Do đó có thể thấy ma túy chính là tác nhân gây mất trật tự an toàn xã hội.

Khi sử dụng các chất ma túy, người sử dụng bị kích thích, tạo hưng phấn mạnh mẽ và làm tăng ham muốn tình dục, do đó đã góp phần thúc đẩy tệ nạn mại dâm phát triển. Bên cạnh đó, tệ nạn ma túy cũng làm gia tăng số vụ tai nạn giao thông, trong đó có nhiều vụ tai nạn giao thông do người nghiện ma túy không làm chủ được tốc độ gây ra.

Đồng thời, nghiện ma túy còn làm gia tăng số người bị nhiễm HIV/AIDS. Theo thống kê, trong số những người bị nghiện HIV thì có tới 70% là do nghiện ma túy, chính vì vậy ma túy là cầu nối làm gia tăng căn bệnh thế kỷ HIV/AIDS.

Tóm lại, tệ nạn ma túy đã và đang là hiểm họa của nhân loại, với những hậu quả, tác hại vô cùng to lớn đối với người nghiện, gia đình, cộng đồng xã hội, điều đó đặt ra yêu cầu cấp thiết đối với mỗi chúng ta và các cơ quan thực thi pháp luật cũng như toàn xã hội cần nỗ lực, bằng mọi biện pháp để xoá bỏ tệ nạn này, đem lại sự bình yên cho mọi nhà.

6.3. Kỹ năng nhận biết và phòng tránh tệ nạn xã hội, ma túy học đường

6.3.1. Kỹ năng tự bảo vệ

Kỹ năng tự bảo vệ là một trong những năng lực thiết yếu giúp các em phòng ngừa hiệu quả nguy cơ bị lôi kéo vào tệ nạn xã hội và sử dụng ma túy học đường. Đây là tập hợp các hành vi, thái độ và phản xạ có ý thức nhằm giữ gìn sự an toàn thể chất, tinh thần và giá trị đạo đức cá nhân trước các tác nhân tiêu cực từ môi trường xung quanh.

Trước hết, các em cần được trang bị kỹ năng từ chối và nói “Không” với các lời mời sử dụng chất kích thích hoặc tham gia vào hành vi sai trái. Việc thiếu “kỹ năng từ chối” là một trong những nguyên nhân phổ biến khiến thanh thiếu niên dễ bị lôi kéo.

Bên cạnh đó, kỹ năng nhận diện nguy cơ cũng đóng vai trò quan trọng. Học sinh cần biết phân biệt hành vi bất thường ở bạn bè, nhận diện vật dụng nghi vấn như thuốc lá điện tử, bóng cười, tem giấy, hoặc thực phẩm chứa ma túy trá hình.

Kỹ năng tự bảo vệ chỉ thực sự phát huy hiệu quả khi được thực hành thường xuyên và gắn liền với môi trường giáo dục tích cực, trong đó học sinh cảm thấy an toàn, được chia sẻ và hỗ trợ từ gia đình, nhà trường và bạn bè.

6.3.2. Kỹ năng phân tích - phản biện

Kỹ năng phân tích - phản biện là năng lực then chốt giúp các em đánh giá thông tin, lập luận logic và ra quyết định đúng đắn trước những tình huống có nguy cơ liên quan đến tệ nạn xã hội và ma túy học đường. Đây không chỉ là kỹ năng học thuật, mà còn là công cụ tự vệ tư duy trước ảnh hưởng tiêu cực từ bạn bè, truyền thông và môi trường xã hội.

Hiện nay, giáo dục tư duy phản biện là một trong những trụ cột của giáo dục, giúp các em có khả năng đánh giá đúng - sai, phân

biệt thông tin giả mạo, từ đó không dễ bị dẫn dụ vào các hành vi sai lệch. Trong bối cảnh các hình thức ma túy được nguy trang dưới dạng kẹo, nước giải khát, thuốc lá điện tử, khả năng phân tích và hoài nghi khoa học sẽ giúp các em đặt câu hỏi về tính an toàn của sản phẩm, thay vì tin tưởng một cách mù quáng.

Ngoài ra, kỹ năng phản biện còn giúp các em biết phản bác lại các lời mời chào tinh vi dưới hình thức “thử cho biết”, “không sao đâu”, hay “ai cũng thử mà”, vốn rất phổ biến trong môi trường học đường. Để kỹ năng phân tích - phản biện phát triển hiệu quả, nhà trường cần tích hợp vào chương trình giáo dục kỹ năng sống, kết hợp với phương pháp học tập tích cực như thảo luận nhóm, đóng vai, xử lý tình huống.

6.3.3. Kỹ năng sử dụng mạng xã hội an toàn

Trong bối cảnh chuyển đổi số sâu rộng, mạng xã hội trở thành không gian giao tiếp phổ biến của các em. Tuy nhiên, đây cũng là môi trường tiềm ẩn nhiều rủi ro liên quan đến tệ nạn xã hội và ma túy học đường. Do đó, trang bị kỹ năng sử dụng mạng xã hội an toàn là một yêu cầu cấp thiết trong giáo dục hiện nay.

Theo báo cáo “Digital 2024” của We Are Social và DataReportal, Việt Nam có hơn 76 triệu người dùng mạng xã hội, trong đó phần lớn là thanh thiếu niên. Nhiều đối tượng xấu đã lợi dụng nền tảng mạng để mời chào học sinh tham gia vào các hành vi lệch chuẩn như sử dụng bóng cười, thuốc lá điện tử chứa ma túy, hoặc mời gọi tham gia các nhóm chat kín có nội dung đồi trụy, bạo lực.

Kỹ năng sử dụng mạng xã hội an toàn bao gồm: biết kiểm tra độ tin cậy của thông tin, không chia sẻ thông tin cá nhân nhạy cảm, cảnh giác với các mối quan hệ ảo và báo cáo các nội dung độc hại. Học sinh cần được hướng dẫn nhận diện nội dung sai lệch, tin giả (fake news), quảng cáo trá hình các sản phẩm nguy hiểm.

Bên cạnh đó, kỹ năng quản lý thời gian và cảm xúc khi sử dụng mạng xã hội cũng rất quan trọng, nhằm tránh lệ thuộc,

nghiện internet - yếu tố có liên quan mật thiết đến suy giảm học tập và hành vi tiêu cực.

Nhà trường, phụ huynh và xã hội cần phối hợp tổ chức các chương trình tập huấn, mô phỏng tình huống nhằm hình thành thói quen số lành mạnh cho học sinh, góp phần xây dựng không gian mạng an toàn và tích cực.

6.3.4. Kỹ năng tìm kiếm sự giúp đỡ

Kỹ năng tìm kiếm sự giúp đỡ là một năng lực thiết yếu trong việc phòng, chống tệ nạn xã hội và ma túy học đường, đặc biệt với lứa tuổi vị thành niên - đối tượng dễ bị tổn thương và dễ bị lôi kéo. Tuy nhiên, nhiều học sinh hiện nay chưa được giáo dục đầy đủ về việc khi nào và bằng cách nào nên chủ động tìm kiếm sự hỗ trợ khi gặp phải tình huống nguy cơ.

Hiện nay, có khoảng 28% học sinh được hỏi cho biết họ không biết phải chia sẻ với ai khi gặp vấn đề liên quan đến áp lực học tập, các mối quan hệ tiêu cực hoặc bị dụ dỗ sử dụng chất kích thích. Nguyên nhân chính là do thiếu kỹ năng giao tiếp, thiếu niềm tin và sợ bị đánh giá từ người lớn.

Kỹ năng tìm kiếm sự giúp đỡ bao gồm: nhận diện đúng vấn đề, nhận thức rằng việc nhờ hỗ trợ là điều tích cực, xác định đúng người có thể hỗ trợ (giáo viên, phụ huynh, cán bộ tư vấn học đường, công an địa phương), và chủ động tiếp cận một cách phù hợp. Ngoài ra, việc học sinh được hướng dẫn sử dụng các kênh hỗ trợ như đường dây nóng 111 của Tổng đài quốc gia Bảo vệ trẻ em cũng rất quan trọng.

6.4. Vai trò và quan hệ phối hợp giữa nhà trường - Công an - phụ huynh học sinh trong phòng, chống tệ nạn xã hội, ma túy học đường

6.4.1. Dấu hiệu nhận biết học sinh, sinh viên nghiện ma túy

Tổng kết từ thực tiễn cho thấy, các chất ma túy thường được học sinh sử dụng là: heroine, ma túy tổng hợp, cần sa, dôlagan...

bằng cách: hít, uống, chích và bị lệ thuộc (mắc nghiện), có thể nhận biết những dấu hiệu sau:

- Trong cặp sách hoặc túi quần áo thường có dụng cụ dùng để sử dụng chất ma túy như: bật lửa, kẹo cao su, giấy bạc.

- Hay xin ra ngoài đi vệ sinh trong thời gian học tập.

- Thường tụ tập ở nơi hẻo lánh.

- Thường hay xin tiền bố mẹ, nói là đóng tiền học, quỹ lớp.

- Lực học giảm sút.

- Hay bị toát mồ hôi, ngáp vặt, ngủ gà ngủ gật, tính tình cáu gắt, da xanh tái, ớn lạnh, nổi da gà, buồn nôn, mất ngủ, trầm cảm...

- Ngại tiếp xúc với người thân, bạn tốt, có ý xa lánh mọi người; cố tránh các hoạt động vui chơi lành mạnh.

6.4.2. Các em phải làm gì để ngăn chặn và phòng tránh ma túy

- Ngoan ngoãn, vâng lời ông bà, cha mẹ, thầy cô giáo.

- Thi đua chăm chỉ học hành tiến bộ. Đi đến nơi về đến chốn.

- Thời gian rảnh, nên làm một số công việc nhà giúp đỡ gia đình

- Có lối sống lành mạnh, không ăn chơi đua đòi, buông thả.

- Tuyệt đối không tò mò, không thử ma túy dù chỉ 1 lần.

- Cương quyết tránh xa, không chơi với đám bạn xấu có liên quan đến ma túy.

- Không tham gia sử dụng, vận chuyển, mua bán, tàng trữ trái phép chất ma túy hoặc xúi giục người khác tham gia dưới bất kỳ hình thức nào.

- Khi phát hiện những bạn có biểu hiện sử dụng ma túy hoặc nghi vấn buôn bán ma túy, phải báo cáo kịp thời cho thầy, cô giáo để có biện pháp ngăn chặn.

- Khi phát hiện người có liên quan đến ma túy cần báo ngay cho cha mẹ, thầy cô giáo để có biện pháp kịp thời ngăn chặn.

- Đề cao cảnh giác, tránh bị đối tượng xấu rủ rê, lôi kéo vào các việc làm phạm pháp, kể cả việc sử dụng và buôn bán ma túy.

- Có ý thức phát hiện những đối tượng có biểu hiện nghi vấn dụ dỗ các bạn học sinh sử dụng ma túy hoặc lôi kéo học sinh vào hoạt động vận chuyển, mua bán ma túy; báo cáo kịp thời cho cha mẹ hoặc thầy, cô giáo.

- Quan tâm, động viên, chia sẻ, giúp đỡ những người cai nghiện tái hoà nhập cộng đồng. Không kỳ thị, xa lánh người cai nghiện.

- Tìm hiểu kỹ năng đối phó với các cảm xúc tiêu cực (buồn chán, thất vọng), các tình huống nguy cơ dẫn đến sử dụng ma túy.

- Tuyên truyền, vận động cho mọi người cùng phòng tránh ma túy.

6.4.3. Quan hệ phối hợp giữa nhà trường - Công an - phụ huynh học sinh trong phòng, chống tệ nạn xã hội, ma túy học đường

Tệ nạn xã hội và ma túy học đường là những nguy cơ hiện hữu, đe dọa nghiêm trọng đến sự phát triển toàn diện của học sinh cũng như sự ổn định của môi trường giáo dục. Để ngăn chặn và phòng ngừa hiệu quả, cần có sự phối hợp chặt chẽ, đồng bộ và liên tục giữa ba lực lượng trọng yếu: nhà trường, công an và phụ huynh học sinh.

**** Về vai trò của nhà trường***

Nhà trường là môi trường giáo dục trực tiếp, đóng vai trò trung tâm trong công tác phòng, chống ma túy học đường. Theo Bộ Giáo dục và Đào tạo, hiện nay hơn 60% học sinh phổ thông dành ít nhất 30 giờ mỗi tuần tại trường, do đó giáo viên và cán bộ quản lý có điều kiện thuận lợi để quan sát, phát hiện sớm các biểu hiện bất thường của học sinh.

Việc tích hợp nội dung giáo dục phòng, chống ma túy vào chương trình giảng dạy chính khoá và ngoại khoá là yêu cầu bắt

buộc. Nghị quyết số 50/NQ-CP năm 2023 của Chính phủ đã nhấn mạnh tầm quan trọng của việc “nâng cao năng lực phòng, chống ma túy cho giáo viên, đặc biệt tại các trường học có nguy cơ cao”. Nhà trường cũng cần xây dựng quy chế phối hợp với các cơ quan liên quan, tổ chức các hoạt động truyền thông, tọa đàm, diễn đàn học sinh với chủ đề “Nói không với ma túy”.

** Về vai trò của lực lượng Công an*

Lực lượng Công an nhân dân, đặc biệt là Công an cấp cơ sở, giữ vai trò nòng cốt trong việc đảm bảo an ninh trật tự, kiểm soát tình hình tệ nạn và ma túy trên địa bàn. Theo Cục Cảnh sát điều tra tội phạm về ma túy - Bộ Công an, năm 2023 có tới 1.413 vụ việc liên quan đến học sinh, sinh viên bị dụ dỗ, lôi kéo sử dụng ma túy, trong đó phần lớn phát hiện được thông qua sự phối hợp giữa nhà trường và Công an địa phương.

Công an có trách nhiệm tổ chức điều tra, triệt phá các tụ điểm ma túy gần khu vực trường học, đồng thời phối hợp với nhà trường để tổ chức các buổi tuyên truyền pháp luật, hướng dẫn kỹ năng phòng vệ, và xử lý kịp thời các trường hợp học sinh vi phạm. Ngoài ra, việc chia sẻ dữ liệu về người nghiện, người sử dụng trái phép chất ma túy trong cộng đồng để nhà trường nắm bắt nguy cơ tiếp xúc gián tiếp cũng là một phương án quan trọng.

** Về vai trò của phụ huynh học sinh*

Gia đình là nền tảng đầu tiên và cũng là nơi có thể phát hiện sớm nhất những thay đổi tâm sinh lý của con em mình. Hiện nay, gần 40% phụ huynh không thường xuyên trao đổi với con về các nguy cơ tệ nạn, và chỉ 28% phụ huynh biết con mình từng tham gia các buổi ngoại khoá về phòng, chống ma túy.

Phụ huynh cần được trang bị kiến thức về dấu hiệu nhận biết học sinh có nguy cơ sử dụng ma túy, kỹ năng giao tiếp hiệu quả với con cái trong lứa tuổi vị thành niên, cũng như cách xử lý ban đầu khi phát hiện hành vi bất thường. Việc xây dựng mối quan hệ gia đình

gắn bó, dựa trên sự tôn trọng và thấu hiểu, chính là “hàng rào mềm” hiệu quả để ngăn chặn tác động từ các tệ nạn bên ngoài.

** Về quan hệ phối hợp giữa các lực lượng*

Sự phối hợp giữa nhà trường - Công an - phụ huynh không chỉ là mối quan hệ hỗ trợ song phương, mà cần được tổ chức thành một mạng lưới ba chiều thống nhất, chia sẻ thông tin kịp thời, phản ứng nhanh và có cơ chế giám sát, đánh giá định kỳ.

Việc phòng, chống tệ nạn xã hội và ma túy học đường không thể đạt hiệu quả nếu chỉ đặt trách nhiệm lên vai một cá nhân hay tổ chức riêng lẻ. Sự gắn kết bền chặt giữa nhà trường, lực lượng Công an và phụ huynh là điều kiện tiên quyết, bảo đảm môi trường giáo dục lành mạnh, an toàn, góp phần hình thành thế hệ học sinh có bản lĩnh, nhân cách và sức đề kháng cao trước những cám dỗ tiêu cực từ xã hội.

CHƯƠNG 7

PHÒNG TRÁNH CHÁY NỔ TRONG TRƯỜNG HỌC

7.1. Nhận biết các yếu tố nguy cơ cháy nổ và các thiết bị phòng cháy, chữa cháy

7.1.1. Các yếu tố nguy cơ cháy nổ

- Điều kiện để sự cháy xảy ra

Sự cháy xảy ra cần 3 yếu tố chính chính là nguồn nhiệt (lửa, tia lửa, điện...), oxy (có trong không khí) và chất cháy (giấy, gỗ, vải, xăng, dầu, vật dụng dễ cháy...). Ngoài ra, các yếu tố như bất cẩn trong sử dụng lửa, điện, hoặc các vật liệu dễ cháy cũng là nguyên nhân phổ biến gây ra cháy, nổ. Để phòng ngừa không xảy ra cháy hoặc dập tắt được sự cháy cần loại bỏ một trong ba yếu tố tạo thành sự cháy.



Tam giác cháy, mô phỏng quá trình và điều kiện để sự cháy xảy ra

Chất cháy (hay chất đốt) là chất có khả năng tham gia phản ứng hoá học toả nhiệt và phát sáng (cháy) khi kết hợp với chất oxy hoá

(như oxy trong không khí) và được cung cấp đủ nguồn nhiệt để bắt đầu và duy trì phản ứng. Chất cháy tồn tại ở nhiều trạng thái khác nhau như rắn (gỗ, giấy), lỏng (xăng, dầu) và khí (gas, hydro).

Đặc điểm của chất cháy: Khả năng bắt lửa: Có thể bắt lửa dễ dàng (chất dễ cháy như xăng dầu) hoặc cần nguồn nhiệt cao hơn mới cháy (chất khó cháy như kim loại đồng). Phản ứng với chất oxy hoá: Tham gia phản ứng oxy hoá - khử mạnh, nhanh, toả nhiệt lớn và phát sáng. Yếu tố cần thiết: Để xảy ra cháy, ba yếu tố cần thiết phải có mặt: chất cháy, chất oxy hóa và nguồn nhiệt (nguyên lý “tam giác cháy”).

Phân loại chất cháy theo trạng thái vật lý, chất cháy rắn: Là các vật liệu rắn có thể cháy, như gỗ, giấy, vải, nhựa. Chất cháy lỏng bao gồm các chất lỏng dễ bay hơi, có điểm chớp cháy thấp, như xăng, dầu, rượu. Chất cháy khí: Các loại khí dễ cháy, dễ khuếch tán trong không khí và có thể tạo thành hỗn hợp nổ như khí gas, hydro, methane. Ví dụ về chất cháy: Chất cháy lỏng: Xăng, dầu, cồn. Chất cháy rắn: Giấy, gỗ, vải, cao su. Chất cháy khí: Gas, hydro, axetylen. Chất cháy kim loại: Magie, nhôm, natri. Chất cháy hóa học: Phốt pho, lưu huỳnh.

Việc hiểu rõ tính chất và phân loại chất cháy giúp chúng ta sử dụng hiệu quả, phòng ngừa và chữa cháy kịp thời các nguy cơ liên quan, bảo vệ tài sản và an toàn tính mạng. Đối với các loại chất cháy có thể là các vật liệu dễ cháy như gỗ, giấy, vải, xăng, dầu, hoá chất, khí gas, và các loại bụi dễ cháy (bụi gỗ, bụi kim loại,...). Việc bảo quản không đúng cách các chất dễ cháy, như: để gần nguồn nhiệt hoặc các chất không tương thích, cũng làm tăng nguy cơ cháy nổ. Những chất cháy này chính là những vật dụng tồn tại quanh cuộc sống hằng ngày của chúng ta, nó có thể là những vật dụng riêng lẻ hoặc những vật dụng hỗn hợp tồn tại trong đời sống, khi sử dụng, bảo quản cần chú ý để không trở thành nguy cơ gây cháy nổ.

Oxy đóng vai trò quan trọng trong quá trình cháy. Bởi vì nó là chất oxy hoá mạnh nhất và là yếu tố cần thiết để chất cháy có thể cháy. Khi oxy tác động lên chất cháy, nó tạo ra một chuỗi phản ứng hoá học giữa các nguyên tử và phân tử của chất cháy với oxy, giải phóng nhiệt và ánh sáng. Oxy trong không khí là chất oxy hoá cần thiết cho quá trình cháy. Nồng độ oxy lớn hơn 14% có thể duy trì sự cháy.

Nguồn nhiệt gây cháy là nguồn cung cấp năng lượng nhiệt để sự cháy xảy ra, nó là một yếu tố cần thiết, không thể thiếu để sự cháy phát sinh và tồn tại. Vai trò của nguồn nhiệt là nung nấu hỗn hợp cháy đến khi sự cháy xuất hiện. Nguồn nhiệt gây cháy có thể là những vật đã được nung nóng đến nhiệt độ cao, tia lửa điện, tia lửa do ma sát, nhiệt năng của phản ứng hoá học...

Nguồn nhiệt gây cháy bao gồm: Nguồn nhiệt gây cháy hở: là những nguồn nhiệt gây cháy có thể nhận biết bằng mắt thường. Nguồn nhiệt gây cháy kín: là nguồn nhiệt gây cháy tiềm ẩn dưới dạng năng lượng điện như điện năng, hoá năng, cơ năng... Trong các dạng nguồn nhiệt gây cháy thì nguồn nhiệt phát sinh do năng lượng điện là dạng nguồn nhiệt nguy hiểm nhất. Nguồn nhiệt phát sinh do năng lượng điện có thể do các sự cố: ngắn mạch, quá tải, điện trở chuyển tiếp.

Nguyên nhân dẫn đến ngắn mạch: Cách nhiệt của phần dẫn điện bị phá huỷ. Nguyên nhân dẫn tới cách điện bị phá huỷ là do tác động của nhiệt độ cao hay ngọn lửa trần khi xảy ra cháy. Cách điện bị lão hoá: dây dẫn, dây cáp làm việc vượt quá thời gian cho phép. Dây dẫn, dây cáp điện bị hỏng lớp cách điện là do hậu quả của việc kéo căng, uốn cong quá mức. Ngắn mạch có thể xảy ra do cây cối đổ đè lên dây pha khi có giông bão, chủ yếu xảy ra trong hệ thống truyền tải điện. Ngắn mạch có thể xảy ra do dây truyền tải trên bị chập dưới tác dụng của gió hay do vật kim loại vướng lên đường dây, hay do sai lầm của công nhân khi sửa chữa và bảo dưỡng thiết bị điện.

Nguyên nhân dẫn đến quá tải: Trong thiết kế: tính toán tiết diện dây dẫn dây cáp điện không đúng. Nếu tiết diện dây dẫn chọn nhỏ hơn quy định, khi đóng mạch điện của thiết bị tiêu thụ điện sẽ gây quá tải. Không tính toán được sự tăng của phụ tải trong tương lai. Chọn các động cơ điện có công suất không phù hợp với công suất của mạng điện. Trong sử dụng: do mắc thêm phụ tải, không được tính toán thiết kế. Sử dụng các thiết bị điện trôi nổi, không có nguồn gốc, chưa qua kiểm định, chất lượng không đảm bảo. Trong động cơ điện quá tải xuất hiện khi tăng momen trên trục, khi đứt một pha, giảm điện áp trong mạng cung cấp, khi điện áp trên mạng cung cấp giảm dòng điện trong các cuộn dây sẽ tăng.

Ngoài ra, trong thực tế còn ghi nhận nguồn nhiệt có thể đến từ nhiều nguyên nhân như lửa trần, tia lửa điện, ma sát, các thiết bị điện bị quá tải, các phản ứng hoá học toả nhiệt, hoặc các thiết bị gia nhiệt. Ngoài ra, một nguồn nhiệt trực tiếp gây cháy khá phổ biến là do chập điện, hoặc do sơ suất trong quá trình sử dụng các thiết bị bếp, sơ suất trong quá trình làm việc gián tiếp tạo ra nguồn nhiệt dẫn đến cháy nổ.

- Các yếu tố nguy cơ cháy nổ

+ Điều kiện môi trường, sự thông thoáng, nhiệt độ, và độ ẩm của môi trường cũng ảnh hưởng đến khả năng cháy nổ. Ví dụ, trong môi trường kín, khí gas có thể tích tụ và gây nổ khi gặp nguồn lửa.

+ Sơ suất, bất cẩn trong việc sử dụng lửa, điện, các thiết bị gia nhiệt, hoặc trong việc bảo quản các vật liệu dễ cháy. Ví dụ, hút thuốc lá không đúng nơi quy



Sét là một trong những nguy cơ gây cháy nổ tiềm ẩn

định, sử dụng bếp gas, bếp điện không an toàn, hoặc không kiểm tra hệ thống điện, gas định kỳ.

+ Sự cố kỹ thuật, chập điện, rò rỉ khí gas, hoặc sự cố từ các thiết bị điện, gas, hoá chất.

+ Thiên tai, sét đánh, động đất, bão lụt có thể gây ra cháy nổ.

Có rất nhiều yếu tố nguy cơ gây ra cháy nổ, tuy nhiên tựu trung lại, có một số yếu tố như sau:

- Sự cố từ bình gas: Một trong những nguyên nhân cháy nổ phổ biến đến từ sự cố bình gas, xăng, dầu trong sinh hoạt hằng ngày. Rò rỉ khí gas khi nấu ăn hay sử dụng gas không đúng cách, không khoa an toàn, chuột cắn dây dẫn khí gas gây cháy nổ. Việc bảo quản xăng dầu trong nhà, khu vực sinh sống hay nơi làm việc không đúng quy cách cũng là tác nhân gây cháy nổ phổ biến. Xăng dầu, khí gas tiếp xúc với nguồn nhiệt, tia lửa điện hay tàn thuốc lá khiến các đám cháy bùng lên nguy hiểm.

- Sự cố từ chập điện: Sự cố chập điện gây cháy nổ khá phổ biến trong các khu dân cư, nhà xưởng, trong nhiều trường hợp cháy nổ xảy ra khi: Sử dụng điện quá tải dẫn đến chập cháy, đặc biệt vào mùa hè. Lưới điện quá cũ, lâu năm không được bảo dưỡng chập cháy. Khi ra ngoài không tắt các thiết bị điện, rủi ro tia lửa điện phát sinh gây cháy khó kiểm soát.

- Nấu ăn: Việc nấu ăn nhưng quên tắt bếp gas hay các thiết bị điện dẫn đến quá tải và cháy nổ xảy ra khá phổ biến.

- Điện thoại và thiết bị sạc: Điện thoại và các thiết bị sạc phát nổ gây cháy là một trong những nguyên nhân gây cháy nổ nguy hiểm. Số lượng các vụ nổ điện thoại, cục sạc dự phòng ngày càng tăng. Nguyên nhân do pin bị phồng rộp, chai pin hoặc nhiệt độ cao sạc pin trong thời gian dài, phát sinh tia lửa gây cháy đồ đạc và lan nhanh ra những vụ cháy lớn.

- Từ việc thờ cúng đốt vàng mã: Hoạt động đốt hương thờ cúng xảy ra hoả hoạn cũng không phải là hiếm. Trường hợp khi các bát hương quá nhiều, thời tiết khô hanh khiến chân nhang cháy bùng lên, lan ra đồ thờ cúng bằng gỗ trong nhà. Bên cạnh đó là việc đốt vàng mã không đúng nơi đúng chỗ, đốt với số lượng lớn có thể gây cháy nổ ở các khu vực nhà kho, nơi có nhiều vật liệu dễ cháy, bãi cỏ khô. Tàn hương vàng mã mang theo mầm lửa có thể bay xa và gây cháy ở các khu vực lân cận.

- Thói quen hút thuốc lá: Hành động hút thuốc lá tưởng chừng vô hại nhưng lại là nguyên nhân cháy nổ phổ biến. Khi tàn thuốc lá chưa được dập tắt đã vứt bừa bãi và các khu vực dễ cháy như nhà kho chứa hoá chất, cỏ khô, lá khô, rơm rạ có thể vô tình gây ra đám cháy lớn.

- Do sét đánh: Yếu tố sét và tia lửa từ tự nhiên cũng là các nguyên nhân dẫn đến cháy nổ phổ biến. Đặc biệt, khi thời tiết khô hanh kéo dài, sét đánh, tia lửa từ sét sẽ gây cháy nổ ở phạm vi lớn như các nhà kho không có công tác phòng cháy chữa cháy đạt chuẩn, rừng khô, cỏ khô lâu ngày.

- Sự cố từ các thiết bị điện: Sự cố chập cháy từ các thiết bị điện phổ biến và có tần suất diễn ra khá cao. Khi các thiết bị điện hoạt động quá tải, trong thời gian dài sẽ có thể phát ra tia lửa điện, phát sinh nhiệt gây cháy nổ, cháy lan ra các khu vực khác trong nhà.

- Bất cẩn từ con người: Bất cẩn từ con người cũng là nguyên nhân dẫn đến cháy nổ thường gặp. Ví dụ như hoạt động nấu nướng, sử dụng gas, lửa không an toàn, cạnh các khu vực dễ cháy nổ. Bất cẩn trong việc sử dụng lửa trong nhà, sắp xếp các thiết bị phát sinh nhiệt gần nguồn dễ cháy hay không tuân thủ quy định phòng cháy chữa cháy trong khu vực có nguy cơ cao.

7.1.2. Dấu hiệu nhận biết cháy nổ

Phát hiện sớm các dấu hiệu của đám cháy là yếu tố then chốt giúp chúng ta kịp thời ứng phó, ngăn chặn thiệt hại về người và tài

sản. Dưới đây là những dấu hiệu phổ biến để nhận biết có thể xảy ra đám cháy:

- Khói: Khói là dấu hiệu rõ ràng nhất khi có đám cháy xảy ra. Khói có thể xuất hiện dưới nhiều dạng khác nhau như: khói đen đặc: thường do cháy các vật liệu hoá chất, nhựa, cao su; khói trắng hoặc xám nhạt: thường do cháy gỗ, giấy, vải. Có thể liên quan đến cháy các chất chứa hợp chất đồng hoặc hoá chất đặc biệt.

- Nhiệt độ tăng cao bất thường: Một khu vực trở nên nóng hơn mà không có lý do rõ ràng có thể là dấu hiệu của đám cháy đang âm ỉ hoặc cháy xảy ra ở khu vực lân cận.

- Mùi khét: Mùi khét của nhựa cháy, gỗ cháy hoặc các vật liệu khác thường có mùi rất đặc trưng, dễ nhận biết và cần được chú ý khi phát hiện.

- Ánh sáng bất thường: Ánh sáng lập loè, ánh sáng đỏ hoặc vàng phản chiếu trên các bề mặt hoặc thoát ra từ cửa sổ, lỗ thông gió có thể là dấu hiệu của ngọn lửa.

- Âm thanh bất thường: Các tiếng nổ lách tách, tiếng nổ nhỏ, hoặc tiếng rạn nứt của vật liệu có thể báo hiệu một đám cháy đang xảy ra.

- Báo động từ hệ thống cảnh báo cháy: Hệ thống báo cháy tự động, như báo khói hoặc báo nhiệt, sẽ kích hoạt báo động khi phát hiện dấu hiệu bất thường của đám cháy. Đây là một trong những dấu hiệu nhanh chóng và đáng tin cậy nhất.

7.2. Hướng dẫn sử dụng các thiết bị phòng cháy, chữa cháy

7.2.1. Thiết bị phòng cháy, chữa cháy

Đối với nội dung này, mục tiêu cần đạt được là nhận biết được cấu tạo và nguyên lý hoạt động của hệ thống báo cháy, chữa cháy tự động; nhận biết được cơ chế hoạt động của các phương tiện chữa cháy ban đầu; biết được cơ chế, tác dụng của chất chữa cháy; có

ý thức bảo vệ, giữ gìn, đảm bảo các hệ thống báo cháy, chữa cháy hoạt động tốt.

Các thiết bị phòng cháy, chữa cháy (PCCC) thông dụng hiện nay trong các gia đình bao gồm: bình chữa cháy (bình CO₂, bình bột, bình foam), hệ thống báo cháy (đầu báo khói, đầu báo nhiệt, trung tâm báo cháy), đèn exit, đèn chiếu sáng sự cố, mặt nạ phòng độc, thang dây thoát hiểm, chặn chống cháy, và dụng cụ phá dỡ (búa, rìu, kìm cộng lực). Ngoài ra, còn có các thiết bị sơ cứu ban đầu như túi cứu thương.



Bình chữa cháy dạng bột và khí thường dùng

- Bình chữa cháy: Có nhiều loại như bình chữa cháy dạng bột, bình chữa cháy khí CO₂, và bình chữa cháy foam, mỗi loại phù hợp với các loại đám cháy khác nhau.

- + Bình chữa cháy dạng khí CO₂ có tác dụng làm đóng băng đám cháy, giúp dập lửa và ngăn lửa bùng phát.

- + Bình chữa cháy dạng bột giúp kìm hãm phản ứng cháy, cách ly chất cháy với oxy để dập tắt đám cháy.

- Hệ thống báo cháy tự động

- + Trung tâm báo cháy: thiết kế dạng tủ, trong đó có các thiết bị chính gồm một bảng điều khiển chính, các mạch điện tử, một biến thế, pin hoặc ắc quy.

- + Thiết bị đầu vào (công cụ ghi nhận tín hiệu) gồm: đầu báo khói, đầu báo nhiệt, báo gas, báo lửa, công tắc khẩn...

+ Thiết bị đầu ra (công cụ hiển thị và phát thông báo) gồm: chuông báo động, đèn báo động, đèn thoát hiểm, bộ quay số điện thoại tự động...

- Hệ thống chữa cháy tự động

Khi xảy ra cháy, các bộ cảm biến (cảm biến nhiệt, khói) sẽ truyền tín hiệu về tủ trung tâm, tại tủ trung tâm sẽ truyền tín hiệu để kích hoạt phun chất chữa cháy (nước, khí, bột...) để dập tắt đám cháy. Hệ thống chữa cháy tự động luôn luôn hoạt động, kể cả khi mất điện.



SƠ ĐỒ HỆ THỐNG BÁO CHÁY CHUYÊN DỤNG



Hệ thống báo cháy

- Phương tiện và vật chất chữa cháy ban đầu.

Phương tiện, vật chất chữa cháy ban đầu là những phương tiện, chất giúp dập tắt đám cháy khi vừa mới phát sinh và ngăn chặn cháy lớn xảy ra, những vật chất này thường là có sẵn trong tự nhiên hoặc nơi xảy ra cháy nếu biết cách tận dụng, sử dụng như: chăn chữa cháy, cát, nước.

7.2.2. Hướng dẫn sử dụng các thiết bị phòng cháy, chữa cháy

- Bình bột chữa cháy xách tay: Khi có cháy xảy ra, xách bình tới gần địa điểm cháy. Lắc xóc bình từ 3 - 5 lần để bột tơi, giật chốt hãm kẹp chì, chọn đầu hướng gió hướng loa phun vào gốc lửa. Giữ bình ở khoảng cách 1,5m tùy loại bình, giữ bình ở tư thế thẳng đứng, bóp van bình để bột chữa cháy phun ra, dần tiếp lại gần và đưa loa phun qua lại để dập tắt đám cháy.

- Bình khí chữa cháy xách tay: Khi có cháy xảy ra, xách bình tới gần địa điểm cháy. Rút chốt hãm kẹp chì, điều chỉnh loa phun đối với loa phun dạng cứng, cố định hoặc cắm vào vị trí quai đã được thiết kế, bóp nhẹ van xả để tét thử khí có bị xì khu vực cổ bình không (nếu có tuyệt đối không sử dụng bình này nữa mà hãy đổi bình khác), chọn đầu hướng gió hướng loa phun vào gốc lửa, bóp van bình để chất chữa cháy phun ra, dần tiến lại gần để dập tắt đám cháy.



Các bước sử dụng bình chữa cháy an toàn

- Chăn chữa cháy: khi được nhúng nước, chăn chữa cháy giúp cản được nguồn nhiệt nóng từ đám cháy và làm giảm nhiệt độ của vùng cháy, giúp đám cháy dễ dập tắt hơn. Đặt chăn lên trên đám cháy, đảm bảo chăn bao phủ toàn bộ khu vực cháy. Nếu là đám cháy nhỏ, hãy giữ chăn ở vị trí đó cho đến khi lửa tắt hoàn toàn. Đối với đám cháy lớn, hãy dùng chăn để bảo vệ cơ thể và di chuyển ra khỏi khu vực nguy hiểm. Trong trường hợp có người bị nạn, hãy quấn chăn quanh người họ để bảo vệ và giúp họ thoát hiểm.

- Cát chữa cháy: Cát có tác dụng hấp thụ nhiệt, làm hạ nhiệt độ của đám cháy, mặt khác cát phủ lên đám cháy tạo ra một màng ngăn cách oxy với đám cháy làm cho lửa tắt. Cát có nhiệt độ nóng chảy từ 1.710 độ C đến 1.725 độ C, nhiệt độ sôi là 2.590 độ C nên có khả năng thu nhiệt lớn. Khi đưa cát vào đám cháy, một mặt cát hấp thụ nhiệt, làm hạ nhiệt độ của đám cháy, mặt khác cát phủ lên đám cháy tạo ra một màng ngăn cách oxy với đám cháy làm cho lửa tắt (tác dụng làm ngạt). Cát là chất chữa cháy dễ kiếm, rẻ tiền và sử dụng chữa cháy rất đơn giản. Cát thường được dùng để chữa các đám cháy chất lỏng rất có hiệu quả. Cát còn có tác dụng bao vây, ngăn cách chất lỏng cháy không cho tràn ra xung quanh, gây cháy lan. Tại các cơ sở xăng dầu, các phòng thí nghiệm, các kho hoá chất... người ta thường dự trữ cát để chữa cháy. Khi có đám cháy sử dụng các vật dụng sẵn có để đưa cát vào đám cháy nhằm dập tắt đám cháy.



Cát chữa cháy

- Nước: Để làm giảm nhiệt độ và giúp dập tắt đám cháy. Phun trực tiếp nước vào đám cháy để dập lửa. Tuy nhiên, không sử dụng nước để phun vào các đám cháy chất lỏng như xăng, dầu, hoá chất.

- Hệ thống báo cháy tự động

Khi có tín hiệu về sự cháy (nhiệt độ tăng đột ngột, có khói hoặc tia lửa điện), các thiết bị đầu vào sẽ truyền thông tin về trung tâm báo cháy. Trung tâm sẽ xử lý thông tin, các định vị trí xảy ra cháy và truyền thông tin đến các thiết bị đầu ra để phát tín hiệu, âm thanh, ánh sáng, giúp mọi người nhận biết khu vực xảy ra cháy.

- Hệ thống chữa cháy tự động

Tủ trung tâm điều khiển có vai trò nhận tín hiệu và điều khiển các thiết bị chữa cháy hoạt động. Trạm bơm nước có nhiệm vụ bơm nước từ nguồn nước vào đường ống và qua đầu phun được lắp đặt tại các vị trí lắp đặt để chữa cháy. Đầu phun thực hiện chức năng cảm biến nhiệt và phun nước chữa cháy.

7.3. Hướng dẫn sơ tán khẩn cấp khi có tình huống cháy nổ

- Quy trình thoát nạn khi xảy ra cháy

+ Bước 1: Giữ bình tĩnh, xác định nhanh nơi xảy ra cháy, những việc cần làm để chữa cháy.

+ Bước 2: Báo động khẩn cấp bằng cách hô hoán hoặc nhấn chuông báo cháy.

+ Bước 3: Ngắt điện toàn bộ khu vực bị cháy.

+ Bước 4: Nếu đám cháy nhỏ, sử dụng các phương tiện chữa cháy gần nhất để dập lửa (bình chữa cháy, chăn chữa cháy, nước). Lưu ý không dùng nước để dập đám cháy nếu chất gây cháy là xăng dầu. Nếu đám cháy lớn, nhanh chóng thoát ra ngoài và gọi điện thoại tới số **114**.

+ Bước 5: Cứu những người bị nạn, những người có khả năng thoát khỏi đám cháy (nếu có thể).

+ Bước 6: Di chuyển các tài sản, hàng hoá ra khỏi vùng cháy, đưa đến nơi an toàn (nếu có thể).

- Những lối thoát nạn khi nhà đang cháy

Lối thoát qua cửa chính của căn nhà.

Lối thoát qua cầu thang thoát nạn người nhà từ các tầng.

Lối thoát qua ban công.

Lối lên sân thượng
lối lên mái (tầng thượng) để thoát ra các công trình liền kề.

Lưu ý: Tuyệt đối không dùng thang máy khi xảy ra hỏa hoạn vì có thể nguồn điện bị ngắt, khiến người đi thang máy bị mắc kẹt trong đó.



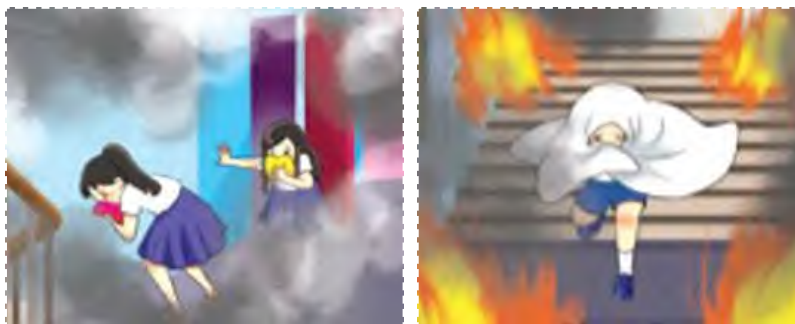
Một số tình huống minh họa khi xảy ra cháy



Cách thoát nạn trong khi xảy ra cháy tại nhà cao tầng

- Kỹ năng thoát nạn khi xảy ra cháy

+ Khi di chuyển trong môi trường có nhiều khói: Dùng khăn thấm nước che mũi, miệng và cúi sát người xuống sàn khi di chuyển.



Kỹ năng thoát khỏi đám cháy trong môi trường có nhiều khói

+ Khi di chuyển trong môi trường có lửa dùng áo, chăn mền nhúng nước và trùm lên đầu và người. Không chạy băng qua lửa khi không có đồ bảo vệ. Nếu bị lửa cháy vào quần áo, tuyệt đối không chạy, hãy nằm xuống, hai tay ôm mặt rồi lăn qua lăn lại cho đến khi lửa tắt hoàn toàn rồi mới chạy tiếp.

+ Khi mở cửa để thoát nạn, hãy đặt mu bàn tay lên cửa để kiểm tra nhiệt độ cửa. Tuyệt đối không được mở cửa nếu cửa nóng. Nếu thấy có thể mở cửa, nên tránh mặt và người sang một bên để phòng lửa tạt.



Kiểm tra cửa trước khi thoát ra khỏi đám cháy

- Khi bị mắc kẹt trong nhà có lửa khói

+ Lấy khăn, rèm cửa... nhúng nước, chèn vào khe hở để ngăn khói lan vào phòng. Nhanh chóng ra chỗ thoáng như cửa sổ, ban công, sân thượng để cầu cứu hoặc leo sang nhà bên cạnh để thoát ra ngoài (nếu có thể).

+ La to hoặc dùng các vật dụng trong nhà gõ vào nhau để tạo âm thanh hoặc ném xuống dưới để tạo sự chú ý: dùng khăn, áo sáng màu sáng để ra hiệu cho người khác biết.

+ Tuyệt đối không nhảy từ trên cao xuống, trừ khi có đệm, lưới ở dưới.



Chạy thoát khỏi đám cháy

7.4. Kế hoạch ứng phó của nhà trường và vai trò chủ động của học sinh

Kế hoạch ứng phó cháy của nhà trường bao gồm việc xây dựng các quy định phòng cháy, chữa cháy cụ thể, tổ chức huấn luyện, trang bị phương tiện, kiểm tra giám sát, và lập phương án phòng cháy, chữa cháy tại chỗ.

- Kế hoạch ứng phó cháy của nhà trường:

+ Xây dựng quy định: Nhà trường cần xây dựng các quy định phòng cháy, chữa cháy chi tiết, phù hợp với từng khu vực và bộ phận trong trường.

+ Huấn luyện: Tổ chức huấn luyện định kỳ cho giáo viên, học sinh, nhân viên về kỹ năng phòng cháy, chữa cháy, bao gồm cả lý thuyết và thực hành.

+ Trang bị phương tiện: Đảm bảo đầy đủ các phương tiện phòng cháy, chữa cháy cần thiết như bình chữa cháy, vòi phun, mặt nạ phòng độc, v.v. tại các khu vực trọng yếu.

+ Kiểm tra, giám sát: Thường xuyên kiểm tra, giám sát việc thực hiện các quy định phòng cháy, chữa cháy, đảm bảo an toàn cháy nổ.

+ Phương án phòng cháy, chữa cháy: Lập và diễn tập các phương án phòng cháy, chữa cháy tại chỗ, bao gồm cả việc báo cháy, sơ tán, và chữa cháy ban đầu.

- Vai trò chủ động của học sinh:

+ Tham gia huấn luyện: Học sinh cần tích cực tham gia các buổi huấn luyện phòng cháy, chữa cháy do nhà trường tổ chức, nắm vững các kiến thức và kỹ năng cần thiết.

+ Tuân thủ quy định: Chấp hành nghiêm chỉnh các quy định phòng cháy, chữa cháy của nhà trường, không thực hiện các hành vi có thể gây cháy nổ.

+ Phát hiện và báo cháy: Khi phát hiện có cháy, học sinh cần nhanh chóng báo cho người lớn, giáo viên hoặc bảo vệ, đồng thời thông báo cho mọi người.

+ Chữa cháy ban đầu: Nếu có thể, học sinh có thể tham gia chữa cháy ban đầu với các phương tiện hiện có, nhưng phải đảm bảo an toàn cho bản thân.

+ Thoát nạn: Khi có cháy, học sinh cần bình tĩnh, tuân thủ theo hướng dẫn của giáo viên và lực lượng phòng cháy, chữa cháy, nhanh chóng di chuyển đến khu vực an toàn theo lối thoát hiểm đã được quy định.

CHƯƠNG 8

AN TOÀN GIAO THÔNG CHO HỌC SINH

An toàn giao thông là một trong những vấn đề xã hội được quan tâm hàng đầu tại Việt Nam hiện nay, đặc biệt là trong bối cảnh tốc độ đô thị hoá nhanh chóng và sự gia tăng của các loại phương tiện. Mỗi năm, tai nạn giao thông vẫn xảy ra nhiều với những hậu quả nghiêm trọng về người và tài sản, để lại hệ lụy nặng nề cho nhiều gia đình và cộng đồng (*chỉ tính riêng trong năm 2024, tai nạn giao thông liên quan đến học sinh, sinh viên xảy ra 2.326 vụ; làm chết 878 người, bị thương 2.266 người*). Trong đó, đối tượng học sinh, sinh viên là nhóm trong độ tuổi phát triển, có nhu cầu đi lại cao, lưu lượng tham gia giao thông ngày càng nhiều, có nguy cơ dễ bị tổn thương. Đồng thời, đây cũng là chủ thể trong việc xây dựng môi trường giao thông an toàn, văn minh trong tương lai. Các em không chỉ là người trực tiếp tham gia giao thông mà còn đóng vai trò nòng cốt trong việc hình thành thói quen, ý thức chấp hành pháp luật, góp phần lan toả những hành vi giao thông tích cực trong gia đình, nhà trường và xã hội.

Tuy nhiên, hiện nay, mặc dù các em đã được trang bị kiến thức về luật giao thông trong nhà trường và thông qua các phương tiện truyền thông, nhưng qua theo dõi cho thấy ý thức tự giác và văn hoá tham gia giao thông của một bộ phận không nhỏ các em vẫn còn nhiều hạn chế. Thực tế hiện nay cho thấy, tỷ lệ vi phạm an toàn giao thông trong lứa tuổi này vẫn ở mức cao, phổ biến là các hành vi như: không đội mũ bảo hiểm, điều khiển phương tiện khi chưa đủ điều kiện, đi hàng ba hàng bốn, vượt đèn đỏ, sử dụng điện thoại

khi tham gia giao thông, lạng lách đánh võng, chở quá số người quy định; bấm còi, nẹt bô gây mất trật tự giao thông (*trong quá trình tuần tra, kiểm soát, lực lượng Cảnh sát giao thông đã xử lý hơn 90.000 trường hợp học sinh, sinh viên vi phạm giao thông; tạm giữ hơn 50.000 mô tô. Đáng chú ý có hơn 45.000 trường hợp là thiếu niên chưa đủ độ tuổi điều khiển phương tiện*)... Trước thực trạng đó, đặt ra vấn đề cấp thiết phải xây dựng văn hoá giao thông trong học sinh, sinh viên. Cùng với yếu tố pháp luật, vấn đề văn hoá giao thông, nhất là nhận thức, trách nhiệm, thái độ, hành vi có văn hoá khi tham gia giao thông hiện nay vẫn còn nhiều hạn chế.

Bên cạnh đó, công tác giáo dục văn hoá giao thông cho học sinh, sinh viên hiện nay còn thiếu tính hệ thống, tài liệu giảng dạy chưa được chuẩn hoá, thiếu sự cập nhật, chưa phù hợp với tâm lý, nhận thức và hành vi đặc thù của từng nhóm lứa tuổi. Điều này phần nào ảnh hưởng đến hiệu quả giáo dục và việc hình thành ý thức giao thông văn minh ngay từ khi còn ngồi trên ghế nhà trường. Chính vì vậy, việc biên soạn tài liệu “Văn hoá giao thông trong học sinh, sinh viên” là yêu cầu cấp thiết, góp phần xây dựng một tài liệu chuyên biệt, bài bản, có tính định hướng và giáo dục sâu sắc, phù hợp với đặc điểm tâm lý, hành vi của các em trong giai đoạn hiện nay. Cuốn sách không chỉ nhằm cung cấp kiến thức pháp luật về an toàn giao thông, mà còn hướng tới việc hình thành và bồi dưỡng thói quen, hành vi giao thông văn minh, lịch sự, trách nhiệm, trang bị kỹ năng xử lý tình huống và việc rèn luyện ý thức, văn hoá ứng xử khi tham gia giao thông.

Trong giai đoạn hiện nay, vấn đề an toàn giao thông trở thành một trong những mối quan tâm hàng đầu của toàn xã hội. Đặc biệt, lứa tuổi các em, năng động, thường xuyên tham gia giao thông bằng nhiều loại phương tiện xe đạp điện, xe máy điện hoặc xe gắn máy; tuy nhiên qua theo dõi thực tế, đây là nhóm đối tượng thường di chuyển nhanh, tốc độ cao, đi thành từng nhóm, thiếu kỹ năng lái xe an toàn, do đó tiềm ẩn nhiều nguy cơ gây mất an toàn giao thông.

Một trong những nguyên nhân chủ yếu là thực trạng chưa nắm vững kiến thức, thiếu kỹ năng quan sát biển báo, làn đường khi tham gia giao thông. Ngoài người điều khiển giao thông, hệ thống biển báo giao thông và phân làn đường giữ vai trò đặc biệt quan trọng trong việc đảm bảo trật tự, an toàn giao thông. Do đó, việc nghiên cứu chuyên đề này có ý nghĩa thiết thực nhằm nâng cao ý thức, trang bị kỹ năng, thói quen cần thiết cho các em khi điều khiển phương tiện, góp phần giảm thiểu tai nạn giao thông. Trọng tâm là đạt được 03 mục tiêu nghiên cứu, gồm: (1) Hệ thống hoá kiến thức cơ bản về biển báo và làn đường theo Luật Giao thông đường bộ. (2) Đánh giá thực trạng nhận thức của các em về biển báo, làn đường khi tham gia giao thông. (3) Đề xuất giải pháp nhằm nâng cao kỹ năng nhận biết và chấp hành luật giao thông trong học sinh, sinh viên trên địa bàn tỉnh.

8.1. Nhận thức chung về biển báo hiệu đường bộ khi tham gia giao thông đường bộ

8.1.1. Khái niệm về biển báo hiệu đường bộ

Căn cứ quy định tại khoản 1 Điều 11, Luật Trật tự an toàn giao thông đường bộ năm 2024, Biển báo hiệu đường bộ là hệ thống báo hiệu đường bộ; là hệ thống ký hiệu, hình vẽ, màu sắc do cơ quan quản lý đường bộ quy định đặt trên đường để biểu thị, truyền đạt các thông tin đến người tham gia giao thông.

8.1.2. Phân loại biển báo hiệu đường bộ

- Biển báo cấm:

Là biển biểu thị các điều cấm mà người tham gia giao thông không được vi phạm. Thường có hình tròn, viền đỏ, nền trắng, hình vẽ/chữ số/chữ viết màu đen. Biển báo cấm có mã (P) và DP (hết cấm).

- Biển báo nguy hiểm:

Thường có hình tam giác đều, ba đỉnh lượn tròn, viền đỏ, nền vàng, hình vẽ màu đen, một cạnh nằm ngang, đỉnh tương ứng hướng

lên trên, trừ biển “Giao nhau với đường ưu tiên” đỉnh tương ứng hướng xuống dưới. Biển báo nguy hiểm cảnh báo các tình huống nguy hiểm có thể xảy ra trên đường hoặc các điều cần chú ý phòng ngừa trên tuyến đường. Khi gặp biển báo nguy hiểm và cảnh báo, người tham gia giao thông phải giảm tốc độ đến mức cần thiết, chú ý quan sát và chuẩn bị sẵn sàng xử lý những tình huống có thể xảy ra để phòng ngừa tai nạn, sự cố giao thông. Biển báo nguy hiểm có mã W.

- Biển báo hiệu lệnh:

Thường có hình tròn, nền xanh, hình vẽ màu trắng. Biển báo hiệu lệnh chỉ dẫn các hiệu lệnh mà người tham gia giao thông phải chấp hành. Nếu hết hiệu lệnh thường sử dụng gạch chéo kẻ màu đỏ kẻ từ trên xuống và từ phải qua đè lên hình màu trắng. Biển báo hiệu lệnh có mã R và R.E.

- Biển chỉ dẫn: Thường có hình chữ nhật hoặc hình vuông, nền xanh, hình vẽ màu trắng. Biển chỉ dẫn dùng để chỉ dẫn hướng đi và các điều cần thiết nhằm giúp người tham gia giao thông trong việc điều khiển phương tiện và hướng dẫn giao thông trên đường được thuận lợi, đảm bảo an toàn.

- Biển phụ: Dùng để bổ sung, làm rõ ý nghĩa của các loại biển báo khác.

- Các loại biển báo hiệu phân làn đường:

+ Biển báo hiệu chỉ dẫn phân làn xe: Thường có hình vẽ các loại phương tiện (ô tô, xe máy, xe thô sơ) và có thể có thêm ký hiệu mũi tên chỉ hướng đi.

+ Biển báo hiệu số 411: Báo hiệu số lượng làn đường và hướng đi trên mỗi làn đường.

8.1.3. Một số biển báo phổ biến cho học sinh, sinh viên thường gặp

- Biển báo cấm đi ngược chiều: Có dạng hình tròn, nền đỏ và một gạch ngang to màu trắng ở giữa, được đặt ở đầu các tuyến

đường một chiều và cấm các loại xe (cơ giới và thô sơ) đi vào theo chiều đặt biển, trừ các xe ưu tiên đang làm nhiệm vụ: xe cứu hỏa, xe quân sự, xe công an, đoàn xe có cảnh sát dẫn đường, xe cứu thương, xe hộ đê...



- Biển trẻ em: Có hình tam giác viền đỏ, nền vàng có hình hai trẻ em đang đi, để báo hiệu khu vực có trường học, nơi thường xuyên có trẻ em qua đường.



- Biển báo “Đường dành cho người đi bộ”, báo hiệu đoạn đường sắp tới có vạch sang đường cho người đi bộ, biển hiệu lệnh có nền xanh, bắt buộc người đi bộ chỉ được sang đường tại nơi quy định. Biển này giúp nhận biết nơi an toàn để sang đường, tránh chạy băng qua đường.



- Biển “Chỗ ngoặt nguy hiểm” báo hiệu đoạn đường phía trước có khúc cua gấp, dễ khuất tầm nhìn; thường gặp khi học sinh đi xe đạp qua đường đèo, núi, ngõ hẹp. Cảnh báo người tham gia giao thông cần tuân thủ làn đường, giảm tốc độ và không lạng lách.



a) Biển số W.201a



b) Biển số W.201b

- Biển “Đường bị thu hẹp”, báo hiệu đường phía trước bị hẹp, có thể gây khó khăn khi hai xe tránh nhau, giúp các bạn sinh viên cảnh giác, tránh chen lấn hoặc dàn hàng ngang trên đường.



a) Biển số W.203a



b) Biển số W.203b



c) Biển số W.203c

- Biển “Giao nhau với đường không ưu tiên”, cảnh báo đoạn đường phía trước có giao cắt, dễ xảy ra va chạm, cần chú ý giảm tốc độ; thường phổ biến ở các tuyến đường gần trường học, ký túc xá. Học sinh đi xe đạp hoặc xe máy điện cần phải chú ý quan sát kỹ hai bên.



Biển số W.207a



Biển số W.207b



Biển số W.207c



Biển số W.207d



Biển số W.207e



Biển số W.207f



Biển số W.207g



Biển số W.207h



Biển số W.207i



Biển số W.207k



Biển số W.207l

- Biển bắt đầu khu đông dân cư: Theo Quy chuẩn kỹ thuật quốc gia QCVN 51:2024/BGTVT về Báo hiệu đường bộ thì: Đường qua khu đông dân cư là đoạn đường bộ nằm trong khu vực nội thành phố, nội thị xã, nội thị trấn và những đoạn đường có dân cư sinh sống sát dọc theo đường, có các hoạt động có thể ảnh hưởng đến an toàn giao thông đường bộ và được xác định bằng biển báo là đường qua khu đông dân cư (khi cần thiết có thể xác định riêng cho từng chiều đường). Biển số R.420 là biển báo hiệu bắt đầu khu đông

dân cư. Biển số R.421 báo hiệu hết khu đông dân cư. Biển số R.420 có hiệu lực khu đông dân cư đối với tất cả các tuyến đường nằm trong khu đông dân cư đô thị cho đến vị trí đặt biển số R.421.



8.1.4. Về làn đường khi tham gia giao thông đường bộ

- Khái niệm: Khoản 6 Điều 2 Luật Trật tự an toàn giao thông đường bộ năm 2024 quy định về làn đường: là một phần của mặt đường được chia theo chiều dọc, có bề rộng đủ cho xe chạy an toàn.

- Về sử dụng làn đường trong tham gia giao thông:

+ Phương tiện tham gia giao thông đường bộ di chuyển với tốc độ thấp hơn phải đi về bên phải theo chiều đi của mình.

+ Trên đường có nhiều làn đường cho xe đi cùng chiều được phân biệt bằng vạch kẻ phân làn đường, người điều khiển phương tiện tham gia giao thông đường bộ phải cho xe đi trong một làn đường và chỉ được chuyển làn đường ở những nơi cho phép; mỗi lần chuyển làn đường chỉ được phép chuyển sang một làn đường liền kề; khi chuyển làn đường phải có tín hiệu báo trước; phải quan sát bảo đảm khoảng cách an toàn với xe phía trước, phía sau và hai bên mới được chuyển làn.

+ Trên một chiều đường có vạch kẻ phân làn đường, xe thô sơ phải đi làn đường bên phải trong cùng, xe cơ giới, xe máy chuyên dùng đi làn đường bên trái.

+ Trên làn đường dành riêng cho một loại phương tiện hoặc một nhóm loại phương tiện, người điều khiển loại phương tiện khác không được đi vào.

8.1.5. Nhận biết các loại vạch kẻ trên các làn đường

- **Vạch kẻ đường liền:** Thường có màu trắng hoặc vàng, chỉ được phép đè lên khi có biển báo cho phép. Vạch kẻ đường liền phân chia làn đường và hướng dẫn di chuyển.

- **Vạch kẻ đường đứt đoạn:** Cho phép các phương tiện chuyển làn, vượt, hoặc chuyển hướng.

- **Vạch vàng:** Thường dùng để phân chia hai chiều xe chạy ngược chiều nhau, hoặc phân chia làn xe ưu tiên.

+ Vạch vàng đứt đoạn: Phân chia hai chiều xe chạy ngược chiều, cho phép các phương tiện cắt qua để sử dụng làn ngược chiều từ cả hai phía.

+ Vạch vàng liền nét: Phân chia hai chiều xe chạy ngược chiều, không được phép lấn làn hoặc đè lên vạch.

- **Vạch trắng:** Thường dùng để phân chia các làn xe cùng chiều.

+ Vạch trắng đứt đoạn: Cho phép các phương tiện chuyển làn đường.

+ Vạch trắng liền nét: Không được phép chuyển làn đường, không được lấn làn hoặc đè lên vạch.

- **Vạch đôi song song, một vạch liền, một vạch đứt:** Làn đường tiếp giáp với vạch đứt được phép cắt qua, làn đường tiếp giáp với vạch liền không được phép lấn làn hoặc đè lên vạch.

8.1.6. Nhận biết biển phân làn

- **Biển phân làn:** Thường có hình chữ nhật, nền xanh, hình vẽ thể hiện loại phương tiện được phép đi trên từng làn đường.

- **Biển gộp làn:** Báo hiệu cho người tham gia giao thông biết số lượng làn đường và loại xe được phép lưu thông trên từng làn.

- **Các biển chỉ dẫn hướng đi:** Giúp người lái xe lựa chọn làn đường phù hợp khi đến các giao lộ hoặc khi có biển báo.

8.2. Một số nguyên nhân và hậu quả của tai nạn giao thông trong lứa tuổi học sinh

Tai nạn giao thông hiện nay đang trở thành một trong những nguyên nhân hàng đầu gây thương vong tại Việt Nam. Đáng chú ý,

tình trạng tai nạn giao thông ở lứa tuổi học sinh có xu hướng gia tăng, không chỉ để lại những hậu quả đau lòng về tính mạng và sức khỏe mà còn ảnh hưởng nghiêm trọng đến tương lai của thế hệ trẻ, cũng như sự phát triển bền vững của xã hội. Với hơn 25 triệu học sinh trên toàn quốc, tình hình trật tự an toàn giao thông liên quan đến nhóm đối tượng này là vấn đề nhận được sự quan tâm rất lớn của toàn xã hội. Trong những năm gần đây, tình trạng học sinh vi phạm pháp luật giao thông, nhất là pháp luật giao thông đường bộ diễn ra rất phổ biến và có chiều hướng gia tăng, kéo theo tình trạng tai nạn giao thông, trong đó người gây tai nạn đang ở độ tuổi học sinh tăng đột biến.

8.2.1. Nguyên nhân của tai nạn giao thông trong lứa tuổi học sinh

8.2.1.1. Nguyên nhân từ hành vi thiếu an toàn

- Ý thức chấp hành pháp luật về giao thông của người tham gia giao thông còn thấp, không tuân thủ quy định về an toàn giao thông.

- Đi không đúng phần đường quy định: Sai làn đường, vượt đèn đỏ. Nhiều em nghĩ rằng “vội một chút” không sao, nhưng chính lúc đó tai nạn dễ xảy ra nhất.

- Đi hàng ba, hàng bốn, vừa đi vừa đùa nghịch: Mật tập trung, chiếm hết phần đường, gây nguy hiểm cho cả bản thân và người khác.

- Đi xe đạp, xe máy điện không đội mũ bảo hiểm: Khi ngã, đầu là bộ phận bị thương tổn nặng nhất.

- Điều khiển phương tiện khi chưa đủ điều kiện: Chưa đủ độ tuổi để được phép điều khiển phương tiện theo quy định (ví dụ: xe máy có dung tích xi lanh từ 50cm³ trở lên yêu cầu đủ 18 tuổi; xe máy có dung tích xi lanh dưới 50cm³ yêu cầu đủ 16 tuổi); không có giấy phép lái xe hợp lệ (hoặc chưa qua sát hạch, cấp phép); không đảm bảo sức khỏe theo tiêu chuẩn lái xe (thị lực, thần kinh, tim mạch...).

8.2.1.2. Nguyên nhân từ thiếu kỹ năng và kiến thức

- Không biết đọc biển báo, không hiểu vạch đường: Dẫn tới đi sai hướng hoặc sang phần đường nguy hiểm.

- Không quan sát khi sang đường: Vội vàng băng qua đường mà không nhìn trái - phải.

- Không biết cách xử lý tình huống: Khi gặp xe lao nhanh, không kịp phản ứng.

- Không chú ý quan sát.

- Không giữ khoảng cách với xe đi phía trước.

- Sử dụng rượu bia và chuyển hướng không đúng quy định.

8.2.1.3. Nguyên nhân từ môi trường giao thông

- Cơ sở hạ tầng chưa đồng bộ, kém chất lượng, xuống cấp.

- Đường hẹp, đông phương tiện: Học sinh chen lấn với ô tô, xe máy lớn.

- Thời tiết xấu: Mưa, sương mù làm giảm tầm nhìn và độ bám của bánh xe.

- Khu vực gần trường học: Thường đông đúc vào giờ vào - tan học, dễ xảy ra va chạm.

8.2.1.4. Nguyên nhân do phương tiện

- Chất lượng của các phương tiện tham gia giao thông không đạt tiêu chuẩn an toàn kỹ thuật.

- Phương tiện tham gia giao thông không được bảo dưỡng, sửa chữa định kỳ (xe đạp, xe máy điện không được bảo dưỡng: phanh hỏng, đèn không sáng, lốp mòn...)

- Phương tiện tham gia giao thông bị độ, chế, thay đổi kết cấu khác với nguyên bản của nhà sản xuất.

- Chở quá tải: Một xe chở 2 - 3 người hoặc chở vật cồng kềnh che khuất tầm nhìn.

Thống kê của Ủy ban An toàn giao thông quốc gia đã chỉ ra những nguyên nhân chính đối với nhóm người tham gia giao thông ở độ tuổi học sinh: Thiếu kỹ năng lái xe an toàn, thiếu quan sát và ý thức kém khi tham gia giao thông; không hiểu biết về Luật Giao thông đường bộ và không nghiêm chỉnh chấp hành các quy định của pháp luật, hệ thống báo hiệu, cảnh báo khi tham gia giao thông.

8.2.2. Hậu quả của tai nạn giao thông trong lứa tuổi học sinh

8.2.2.1. Hậu quả về sức khỏe

- Chấn thương nhẹ: Xây xước, bong gân, gãy tay chân.
- Chấn thương nặng: Chấn thương sọ não, liệt, mất khả năng vận động.

- Tử vong: Mất đi sinh mạng khi còn quá trẻ.

8.2.2.2. Hậu quả về học tập và tương lai

- Mất thời gian điều trị, gián đoạn việc học.
- Ảnh hưởng đến tâm lý, giảm khả năng tập trung.
- Một số bạn phải bỏ học do sức khỏe không thể phục hồi.

8.2.2.3. Hậu quả về gia đình và xã hội

- Gây đau buồn, mất mát cho gia đình.
- Gia đình phải tốn nhiều thời gian, tiền bạc chữa trị.
- Xã hội mất đi những người trẻ đầy tiềm năng.

Tóm lại, tai nạn giao thông là vấn đề mang tính toàn cầu và là thách thức lớn đối với tất cả các nước trên thế giới. Tai nạn giao thông được xem là một trong những thảm họa lớn nhất, đe dọa trực tiếp đến sinh mạng và sức khỏe của con người. Hậu quả của nó rất nặng nề, ảnh hưởng đến bản thân người bị nạn cũng như gia đình và xã hội.

Đối với bản thân người bị tai nạn giao thông: Tai nạn giao thông đã cướp đi mạng sống của rất nhiều người, những trường hợp may mắn sống sót cũng bị ảnh hưởng nặng nề đến sức khỏe, phải nằm viện điều trị trong thời gian dài hoặc phải trải qua nhiều cuộc phẫu thuật đau đớn; có nhiều người chịu tàn phế, sống cuộc đời thực vật do tai nạn giao thông. Bên cạnh bị thiệt hại về sức khỏe thể chất, tai nạn giao thông còn ảnh hưởng đến tâm lý của người bị tai nạn.

Đối với gia đình có người thân bị tử vong do tai nạn giao thông thường phải gánh chịu mất mát rất lớn cả về kinh tế lẫn tinh thần; gia đình có người thân bị thương do tai nạn thường phải chi trả chi phí cao cho điều trị cũng như hồi phục sau tai nạn.

Đối với xã hội, tai nạn giao thông dễ dẫn đến nghèo đói, lạc hậu, bệnh tật bởi có tới 70% số vụ, số người tử vong là đối tượng lao động chính, trụ cột trong gia đình. Hậu quả của tai nạn giao thông là không kể hết, nó tác động và gây tổn thương đến toàn xã hội, gia đình và chính người bị nạn.

8.3. Một số quy tắc an toàn khi tham gia giao thông

Giao thông đường bộ là một phần thiết yếu của đời sống xã hội hiện đại. Sự phức tạp và tốc độ của nó đòi hỏi mỗi cá nhân phải có kiến thức và ý thức tuân thủ pháp luật cao. Tài liệu này được biên soạn nhằm phân tích một cách có hệ thống và sâu sắc các quy tắc giao thông đường bộ từ những điều khoản cơ bản đến các quy định chi tiết, giúp người đọc không chỉ học thuộc mà còn hiểu được bản chất, mục đích của từng điều luật. Chúng ta sẽ đi sâu vào từng khía cạnh, từ các quy tắc chung, hệ thống báo hiệu, đến các hành vi bị cấm và trách nhiệm của từng đối tượng tham gia giao thông.

8.3.1. Về mục đích và nguyên tắc chung của pháp luật giao thông

- Pháp luật giao thông đường bộ được xây dựng trên nguyên tắc tối thượng là đảm bảo an toàn tính mạng và tài sản cho tất cả mọi người. Các điều luật không chỉ áp dụng cho người điều khiển phương tiện mà còn bao trùm cả người đi bộ, người ngồi trên xe và

các đối tượng khác. Luật Trật tự an toàn giao thông đường bộ năm 2024 dành một chương từ Điều 10 đến Điều 33 quy định quy tắc giao thông đường bộ.

- Tại Điều 10, quy định 3 quy tắc chung giao thông đường bộ cần phải lưu ý tuân thủ:

+ Người tham gia giao thông đường bộ phải đi bên phải theo chiều đi của mình, đi đúng làn đường, phần đường quy định, chấp hành báo hiệu đường bộ và các quy tắc giao thông đường bộ khác.

+ Người lái xe và người được chở trên xe ô tô phải thắt dây đai an toàn tại những chỗ có trang bị dây đai an toàn khi tham gia giao thông đường bộ.

+ Khi chở trẻ em dưới 10 tuổi và chiều cao dưới 1,35m trên xe ô tô không được cho trẻ em ngồi cùng hàng ghế với người lái xe, trừ loại xe ô tô chỉ có một hàng ghế; người lái xe phải sử dụng, hướng dẫn sử dụng thiết bị an toàn phù hợp cho trẻ em.

Đặc biệt, nguyên tắc cơ bản nhất học sinh cần lưu ý là mọi người tham gia giao thông phải **“đi bên phải theo chiều đi của mình”** và chấp hành báo hiệu đường bộ. Đây là một nguyên tắc bất di bất dịch, là nền tảng để tạo nên trật tự và sự an toàn trên mọi tuyến đường, từ nông thôn đến thành thị. Việc đi sai làn đường, đi ngược chiều; không chấp hành hiệu lệnh không chỉ là hành vi vi phạm mà còn là nguyên nhân trực tiếp dẫn đến những vụ tai nạn giao thông thảm khốc.

8.3.2. Nguyên tắc chấp hành hiệu lệnh và hệ thống báo hiệu

- Hệ thống báo hiệu giao thông đường bộ là “ngôn ngữ” chung, giúp mọi người tham gia giao thông hiểu và phối hợp với nhau. Báo hiệu đường bộ bao gồm: hiệu lệnh của người điều khiển giao thông; đèn tín hiệu giao thông; biển báo hiệu đường bộ; vạch kẻ đường và các dấu hiệu khác trên mặt đường; cọc tiêu, tường bảo vệ, rào chắn,

đỉnh phản quang, tiêu phản quang, cột Km, cọc H; thiết bị âm thanh báo hiệu đường bộ.

- Người tham gia giao thông đường bộ phải chấp hành báo hiệu đường bộ theo thứ tự ưu tiên từ trên xuống dưới. Theo Điều 11, thứ tự ưu tiên được xác lập một cách rõ ràng: Hiệu lệnh của người điều khiển giao thông (Cảnh sát giao thông) đứng ở vị trí cao nhất. Trong bất kỳ tình huống nào, dù đèn giao thông có màu gì, người tham gia giao thông vẫn phải tuân thủ tuyệt đối hiệu lệnh bằng tay của Cảnh sát giao thông. Cụ thể như sau:

- + Hiệu lệnh của người điều khiển giao thông;
- + Tín hiệu đèn giao thông;
- + Biển báo hiệu đường bộ;
- + Cọc tiêu, tường bảo vệ, rào chắn, đỉnh phản quang, tiêu phản quang, cột Km, cọc H;
- + Thiết bị âm thanh báo hiệu đường bộ.

- Nhận biết về hiệu lệnh của người điều khiển giao thông được quy định như sau:

+ Tay bên phải giơ thẳng đứng để báo hiệu cho người tham gia giao thông đường bộ ở tất cả các hướng phải dừng lại;

+ Hai tay hoặc một tay dang ngang để báo hiệu cho người tham gia giao thông đường bộ ở phía trước và ở phía sau người điều khiển giao thông phải dừng lại; người tham gia giao thông đường bộ ở phía bên phải và bên trái người điều khiển giao thông được đi;

+ Tay bên phải giơ về phía trước để báo hiệu cho người tham gia giao thông đường bộ ở phía sau và bên phải người điều khiển giao thông phải dừng lại; người tham gia giao thông đường bộ ở phía trước người điều khiển giao thông được rẽ phải; người tham gia giao thông đường bộ ở phía bên trái người điều khiển giao thông

được đi tất cả các hướng; người đi bộ qua đường phải đi sau lưng người điều khiển giao thông.

- Tín hiệu đèn giao thông có 3 màu, gồm: màu xanh, màu vàng, màu đỏ; có hiển thị thời gian hoặc không hiển thị thời gian. Người tham gia giao thông đường bộ phải chấp hành như sau:

+ Tín hiệu đèn màu xanh là được đi; trường hợp người đi bộ, xe lăn của người khuyết tật đang đi ở lòng đường, người điều khiển phương tiện tham gia giao thông đường bộ phải giảm tốc độ hoặc dừng lại nhường đường cho người đi bộ, xe lăn của người khuyết tật qua đường;

+ Tín hiệu đèn màu vàng phải dừng lại trước vạch dừng; trường hợp đang đi trên vạch dừng hoặc đã đi qua vạch dừng mà tín hiệu đèn màu vàng thì được đi tiếp; trường hợp tín hiệu đèn màu vàng nhấp nháy, người điều khiển phương tiện tham gia giao thông đường bộ được đi nhưng phải quan sát, giảm tốc độ hoặc dừng lại nhường đường cho người đi bộ, xe lăn của người khuyết tật qua đường hoặc các phương tiện khác;

+ Tín hiệu đèn màu đỏ là cấm đi.

8.3.3 Về chấp hành quy định về tốc độ và giữ khoảng cách giữa các xe

8.3.3.1. Chấp hành quy định về tốc độ khi lái xe

Tốc độ là một trong những yếu tố dẫn đến tai nạn giao thông trong nhiều tình huống, quyết định mức độ nghiêm trọng của tai nạn. Mức tốc độ có thể là hợp pháp trên đường cao tốc nhưng lại trở thành nguy hiểm chết người khi đi qua khu dân cư đông đúc. Theo quy định tại Thông tư số 38/2024/TT-BGTVT quy định về tốc độ tối đa của xe mô tô, xe gắn máy trong khu dân cư cụ thể như sau: Tốc độ tối đa đối với xe mô tô khi đi trong khu vực đông dân cư là 60km/h đối với đường đôi, đường một chiều có từ hai làn xe cơ giới trở lên; tối đa 50km/h với đường hai chiều, đường một chiều có một

làn xe cơ giới. Tốc độ tối đa đối với xe gắn máy (kể cả xe máy điện) là 40km/h. Pháp luật yêu cầu người lái xe phải giảm tốc độ trong các tình huống cụ thể:

- Người lái xe, người điều khiển xe máy chuyên dùng phải chấp hành quy định về tốc độ, khoảng cách an toàn tối thiểu với xe phía trước cùng làn đường hoặc phần đường.

- Người điều khiển phương tiện tham gia giao thông đường bộ phải bảo đảm tốc độ phù hợp điều kiện của cầu, đường, mật độ giao thông, địa hình, thời tiết và các yếu tố ảnh hưởng khác để bảo đảm an toàn.

- Người điều khiển phương tiện tham gia giao thông đường bộ phải quan sát, giảm tốc độ hoặc dừng lại để bảo đảm an toàn trong các trường hợp như:

- + Tại nơi có vạch kẻ đường hoặc báo hiệu khác dành cho người đi bộ hoặc tại nơi mà người đi bộ, xe lăn của người khuyết tật đang qua đường;

- + Có báo hiệu cảnh báo nguy hiểm hoặc có chướng ngại vật trên đường;

- + Chuyển hướng xe chạy hoặc tầm nhìn bị hạn chế;

- + Nơi đường bộ giao nhau cùng mức với đường bộ, đường bộ giao nhau cùng mức với đường sắt; đường hẹp, đường vòng, đường quanh co, đường đèo, dốc;

- + Nơi cầu, cống hẹp, đập tràn, đường ngầm, hầm chui, hầm đường bộ;

- + Khu vực có trường học, bệnh viện, bến xe, nơi tập trung đông người, đông dân cư, khu vực đang thi công hoặc hiện trường vụ tai nạn giao thông;

- + Có vật nuôi đi trên đường hoặc chướng ngại vật ở ven đường;

- + Tránh xe đi ngược chiều hoặc khi cho xe đi phía sau vượt; khi có tín hiệu xin đường, tín hiệu khẩn cấp của xe đi cùng chiều phía trước;
- + ĐIỂM DỪNG xe, đỗ xe trên đường bộ có khách đang lên, xuống xe;
- + Gặp xe vận chuyển hàng siêu trường, siêu trọng, hàng hoá nguy hiểm; đoàn người đi bộ;
- + Gặp xe ưu tiên;
- + Điều kiện trời mưa, gió, sương, khói, bụi, mặt đường trơn trượt, lầy lội, có nhiều đất đá, vật liệu rơi vãi ảnh hưởng đến an toàn giao thông đường bộ;
- + Khu vực đang tổ chức kiểm soát giao thông đường bộ.

8.3.3.2. Về sử dụng làn đường

Khi sử dụng làn đường khi tham gia giao thông cần đảm bảo tuân thủ 4 nguyên tắc cơ bản:

- Phương tiện tham gia giao thông đường bộ di chuyển với tốc độ thấp hơn phải đi về bên phải theo chiều đi của mình.
- Trên đường có nhiều làn đường cho xe đi cùng chiều được phân biệt bằng vạch kẻ phân làn đường, người điều khiển phương tiện tham gia giao thông đường bộ phải cho xe đi trong một làn đường và chỉ được chuyển làn đường ở những nơi cho phép; mỗi lần chuyển làn đường chỉ được phép chuyển sang một làn đường liền kề; khi chuyển làn đường phải có tín hiệu báo trước; phải quan sát bảo đảm khoảng cách an toàn với xe phía trước, phía sau và hai bên mới được chuyển làn.
- Trên một chiều đường có vạch kẻ phân làn đường, xe thô sơ phải đi trên làn đường bên phải trong cùng, xe cơ giới, xe máy chuyên dùng đi trên làn đường bên trái.
- Trên làn đường dành riêng cho một loại phương tiện hoặc một nhóm loại phương tiện, người điều khiển loại phương tiện khác không được đi vào làn đường đó.

8.3.4. Về các nguyên tắc trong quá trình di chuyển tham gia giao thông

8.3.4.1. Vượt xe

Vượt xe là tình huống giao thông trên đường mà mỗi chiều đường xe chạy chỉ có một làn đường dành cho xe cơ giới, xe đi phía sau di chuyển sang bên trái để di chuyển lên trước xe phía trước.

- Trên đường có từ hai làn đường dành cho xe cơ giới cùng chiều trở lên được phân biệt bằng vạch kẻ đường, xe đi phía sau di chuyển lên trước xe phía trước thì áp dụng quy tắc sử dụng làn đường theo quy định.

- Khi vượt, các xe phải vượt bên trái; trường hợp khi xe phía trước có tín hiệu rẽ trái hoặc đang rẽ trái hoặc khi xe chuyên dùng đang làm việc trên đường mà không thể vượt bên trái thì được vượt về bên phải.

- Xe xin vượt chỉ được vượt khi không có chướng ngại vật phía trước, không có xe chạy ngược chiều trong đoạn đường định vượt, xe chạy trước không có tín hiệu vượt xe khác, đã có tín hiệu rẽ phải và tránh về bên phải.

- Khi có xe xin vượt, người điều khiển phương tiện tham gia giao thông đường bộ phía trước phải quan sát phần đường phía trước, nếu đủ điều kiện an toàn thì phải giảm tốc độ, có tín hiệu rẽ phải để báo hiệu cho người điều khiển phương tiện tham gia giao thông đường bộ phía sau biết được vượt và di sát về bên phải của phần đường xe chạy cho đến khi xe sau đã vượt qua, không được cản trở đối với xe xin vượt.

Trường hợp có chướng ngại vật hoặc không đủ điều kiện an toàn thì người điều khiển phương tiện tham gia giao thông đường bộ phía trước có tín hiệu rẽ trái để báo hiệu cho người điều khiển phương tiện tham gia giao thông đường bộ phía sau biết là chưa được vượt.

- Xe xin vượt phải có báo hiệu nhấp nháy bằng đèn chiếu sáng phía trước hoặc còi, trừ loại xe thô sơ không có đèn chiếu sáng và còi, khi vượt xe phải có tín hiệu báo hướng chuyển, tín hiệu báo hướng chuyển được sử dụng, bảo đảm khoảng cách an toàn với xe phía trước và phía sau trong suốt quá trình vượt xe; trong đô thị và khu đông dân cư trong thời gian từ 22 giờ ngày hôm trước đến 5 giờ ngày hôm sau chỉ được báo hiệu xin vượt bằng đèn.

- Không được vượt xe trong trường hợp như: trên cầu hẹp có một làn đường; đường cong có tầm nhìn bị hạn chế; trên đường hai chiều tại khu vực đỉnh dốc có tầm nhìn bị hạn chế; nơi đường giao nhau, đường bộ giao nhau cùng mức với đường sắt; khi điều kiện thời tiết hoặc đường không bảo đảm an toàn cho việc vượt; khi gặp xe ưu tiên; ở phần đường dành cho người đi bộ qua đường; khi có người đi bộ, xe lăn của người khuyết tật qua đường; trong hầm đường bộ; khi gặp biển cấm vượt.

8.3.4.2. Chuyển hướng xe

- Chuyển hướng xe là tình huống giao thông mà xe rẽ trái hoặc rẽ phải hoặc quay đầu xe. Trước khi chuyển hướng, người điều khiển phương tiện tham gia giao thông đường bộ phải quan sát, bảo đảm khoảng cách an toàn với xe phía sau, giảm tốc độ và có tín hiệu báo hướng rẽ hoặc có tín hiệu bằng tay theo hướng rẽ đối với xe thô sơ không có đèn báo hướng rẽ, chuyển dần sang làn gần nhất với hướng rẽ. Tín hiệu báo hướng rẽ hoặc tín hiệu bằng tay phải sử dụng liên tục trong quá trình chuyển hướng. Khi bảo đảm an toàn, không gây trở ngại cho người và phương tiện khác mới được chuyển hướng.

- Khi chuyển hướng, người lái xe, người điều khiển xe máy chuyên dùng phải nhường đường cho người đi bộ, xe thô sơ, xe đi ngược chiều và chỉ chuyển hướng khi không gây trở ngại hoặc nguy hiểm cho người, phương tiện khác.

- Không được quay đầu xe ở phần đường dành cho người đi bộ qua đường, trên cầu, đầu cầu, gầm cầu vượt, ngầm, tại nơi đường bộ giao nhau cùng mức với đường sắt, đường hẹp, đường dốc, đoạn đường cong tầm nhìn bị che khuất, trên đường cao tốc, trong hầm đường bộ, trên đường một chiều, trừ khi có hiệu lệnh của người điều khiển giao thông...

8.3.4.3. Tránh xe đi ngược chiều

Trên đường không phân chia thành hai chiều xe chạy riêng biệt, hai xe đi ngược chiều tránh nhau, người điều khiển phương tiện tham gia giao thông đường bộ phải giảm tốc độ và cho xe đi về bên phải theo chiều xe chạy của mình. Các trường hợp nhường đường khi tránh nhau bao gồm: nơi đường hẹp chỉ đủ cho một xe chạy và có chỗ tránh xe thì xe nào ở gần chỗ tránh hơn phải vào vị trí tránh, nhường đường cho xe đi ngược chiều; xuống dốc phải nhường đường cho xe lên dốc; xe có chướng ngại vật phía trước phải nhường đường cho xe không có chướng ngại vật phía trước.

8.3.4.4. Về dừng xe, đỗ xe

- Dừng xe là trạng thái đứng yên tạm thời của xe trong một khoảng thời gian cần thiết đủ để cho người lên xe, xuống xe, xếp dỡ hàng hoá, kiểm tra kỹ thuật xe hoặc hoạt động khác. Khi dừng xe không được tắt máy và không được rời khỏi vị trí lái, trừ trường hợp rời khỏi vị trí lái để đóng, mở cửa xe, xếp dỡ hàng hoá, kiểm tra kỹ thuật xe nhưng phải sử dụng phanh đỗ xe hoặc thực hiện biện pháp an toàn khác.

- Đỗ xe là trạng thái đứng yên của xe không giới hạn thời gian. Khi đỗ xe, người điều khiển phương tiện tham gia giao thông đường bộ chỉ được rời khỏi xe khi đã sử dụng phanh đỗ xe hoặc thực hiện biện pháp an toàn khác. Xe đỗ trên đoạn đường dốc phải đánh lái về phía lề đường, chèn bánh.

- Người điều khiển phương tiện tham gia giao thông đường bộ khi dừng xe, đỗ xe trên đường phải thực hiện các quy định sau đây:

+ Có tín hiệu báo cho người điều khiển phương tiện tham gia giao thông đường bộ khác biết khi ra, vào vị trí dừng xe, đỗ xe;

+ Không làm ảnh hưởng đến người đi bộ và các phương tiện tham gia giao thông đường bộ.

- Người điều khiển phương tiện tham gia giao thông đường bộ không được dừng xe, đỗ xe tại các vị trí sau đây: bên trái đường một chiều; trên đoạn đường cong hoặc gần đầu dốc mà tầm nhìn bị che khuất; trên cầu, trừ những trường hợp tổ chức giao thông cho phép; gầm cầu vượt, trừ những nơi cho phép dừng xe, đỗ xe; song song cùng chiều với một xe khác đang dừng, đỗ trên đường; cách xe ô tô đang đỗ ngược chiều dưới 20m trên đường phố hẹp, dưới 40m trên đường có một làn xe cơ giới trên một chiều đường; trên phần đường dành cho người đi bộ qua đường; nơi đường giao nhau và trong phạm vi 5m tính từ mép đường giao nhau; điểm đón, trả khách; trước cổng và trong phạm vi 5m hai bên cổng trụ sở cơ quan, tổ chức có bố trí đường cho xe ra, vào; tại nơi phần đường có chiều rộng chỉ đủ cho một làn xe cơ giới; trong phạm vi an toàn của đường sắt; che khuất biển báo hiệu đường bộ, đèn tín hiệu giao thông; trên đường dành riêng cho xe buýt, trên miệng cống thoát nước, miệng hầm của đường điện thoại, điện cao thế, chỗ dành riêng cho xe chữa cháy lấy nước; trên lòng đường, vỉa hè trái quy định của pháp luật.

- Trên đường bộ, người điều khiển phương tiện tham gia giao thông đường bộ chỉ được dừng xe, đỗ xe ở nơi có lề đường rộng hoặc khu đất ở bên ngoài phần đường xe chạy; trường hợp lề đường hẹp hoặc không có lề đường thì chỉ được dừng xe, đỗ xe sát mép đường phía bên phải theo chiều đi của mình.

- Trên đường phố, người điều khiển phương tiện tham gia giao thông đường bộ chỉ được dừng xe, đỗ xe sát theo lề đường, vỉa hè phía bên phải theo chiều đi của mình; bánh xe gần nhất không được cách xa lề đường, vỉa hè quá 0,25m và không gây cản trở, nguy hiểm cho người và phương tiện tham gia giao thông đường bộ.

- Trong trường hợp gặp sự cố kỹ thuật hoặc bất khả kháng khác buộc phải đỗ xe, khi đỗ xe chiếm một phần đường xe chạy hoặc tại nơi không được phép đỗ, phải có báo hiệu bằng đèn khẩn cấp hoặc đặt biển cảnh báo về phía sau xe để người điều khiển phương tiện tham gia giao thông đường bộ khác biết.

- Nhường đường tại nơi đường giao nhau: Khi đến gần đường giao nhau, người điều khiển phương tiện tham gia giao thông đường bộ phải quan sát, giảm tốc độ và nhường đường:

+ Tại nơi đường giao nhau giữa đường không ưu tiên với đường ưu tiên hoặc giữa đường nhánh với đường chính thì xe đi từ đường không ưu tiên hoặc đường nhánh phải nhường đường cho xe đi trên đường ưu tiên hoặc đường chính từ bất kỳ hướng nào tới;

+ Tại nơi đường giao nhau không có báo hiệu đi theo vòng xuyến, phải nhường đường cho xe đi đến từ bên phải;

+ Tại nơi đường giao nhau có báo hiệu đi theo vòng xuyến, phải nhường đường cho xe đi đến từ bên trái.

8.3.4.5. Về nguyên tắc sử dụng đèn, sử dụng còi

- Người lái xe, người điều khiển xe máy chuyên dùng tham gia giao thông đường bộ phải bật đèn chiếu sáng phía trước trong thời gian từ 18 giờ ngày hôm trước đến 6 giờ ngày hôm sau hoặc khi có sương mù, khói, bụi, trời mưa, thời tiết xấu làm hạn chế tầm nhìn.

- Người lái xe, người điều khiển xe máy chuyên dùng phải tắt đèn chiếu xa, bật đèn chiếu gần trong các trường hợp sau đây: Khi gặp người đi bộ qua đường; khi đi trên các đoạn đường qua khu đông dân cư có hệ thống chiếu sáng đang hoạt động; khi gặp xe đi ngược chiều, trừ trường hợp dải phân cách có khả năng chống chói; khi chuyển hướng xe tại nơi đường giao nhau.

- Chỉ được sử dụng tín hiệu còi của phương tiện tham gia giao thông đường bộ trong các trường hợp sau đây: Báo hiệu cho người tham gia giao thông đường bộ khi xuất hiện tình huống có thể mất

an toàn giao thông; báo hiệu chuẩn bị vượt xe. Không sử dụng còi liên tục; không sử dụng còi có âm lượng không đúng quy định; không sử dụng còi trong thời gian từ 22 giờ ngày hôm trước đến 5 giờ ngày hôm sau trong khu đông dân cư, khu vực cơ sở khám bệnh, chữa bệnh, trừ xe ưu tiên.

8.3.4.6. Giao thông tại đường ngang, cầu chung đường sắt

- Khi có hiệu lệnh của nhân viên gác chắn, đèn đỏ sáng nhấp nháy, chuông kêu, chắn đường bộ đang dịch chuyển hoặc đã đóng thì phải dừng lại về bên phải đường của mình, trước vạch dừng xe.

- Khi tới đường ngang không có người gác, chắn đường bộ, chuông, đèn tín hiệu, người tham gia giao thông đường bộ phải dừng lại về bên phải đường của mình, trước vạch dừng xe và quan sát hai phía, khi không có phương tiện giao thông đường sắt tới mới được đi qua.

- Khi phương tiện tham gia giao thông đường bộ bị hư hỏng, bị tai nạn hoặc hàng hoá rơi đổ trên đường ngang, cầu chung đường sắt mà không thể di chuyển ngay khỏi phạm vi an toàn đường sắt, người điều khiển phương tiện tham gia giao thông đường bộ và người có mặt phải ngay lập tức báo hiệu để dừng tàu, thực hiện các biện pháp bảo đảm an toàn.

8.3.4.7. Nguyên tắc nhường đường cho xe ưu tiên

- Xe ưu tiên gồm xe chữa cháy của Cảnh sát phòng cháy, chữa cháy và cứu nạn, cứu hộ và xe chữa cháy của các lực lượng khác được huy động đi làm nhiệm vụ chữa cháy; xe của lực lượng quân sự, công an và kiểm sát đi làm nhiệm vụ khẩn cấp; đoàn xe có xe Cảnh sát giao thông dẫn đường; xe cứu thương đi làm nhiệm vụ cấp cứu; xe hộ đê đi làm nhiệm vụ; xe đi làm nhiệm vụ cứu nạn, cứu hộ, khắc phục sự cố thiên tai, dịch bệnh hoặc xe đi làm nhiệm vụ trong tình trạng khẩn cấp theo quy định của pháp luật; đoàn xe tang.

- Xe ưu tiên được quyền đi trước xe khác khi qua đường giao nhau từ bất kỳ hướng nào tới. Khi có tín hiệu của xe ưu tiên, người và phương tiện tham gia giao thông đường bộ phải giảm tốc độ, đi sát lề đường bên phải hoặc dừng lại để nhường đường.

8.3.4.8. Về độ tuổi tham gia giao thông

Khoản 1 Điều 59 Luật Trật tự, an toàn giao thông đường bộ năm 2024 quy định độ tuổi của người lái xe như sau:

- Người đủ 16 tuổi trở lên được lái xe gắn máy có dung tích xi lanh dưới 50cm³;

- Người đủ 18 tuổi trở lên được cấp giấy phép lái xe hạng A1, A, B1, B, C1, được cấp chứng chỉ bồi dưỡng kiến thức pháp luật về giao thông đường bộ để điều khiển xe máy chuyên dùng tham gia giao thông đường bộ. Như vậy, hầu hết các em học sinh đều chưa đủ tuổi để được lái xe mô tô hai bánh, xe mô tô ba bánh có dung tích xi lanh từ 50cm³ trở lên. Điều khiển mô tô hai bánh, xe mô tô ba bánh có dung tích xi lanh từ 50cm³ trở lên khi chưa có giấy phép lái xe là hành vi vi phạm pháp luật.

8.3.4.9. Nguyên tắc cơ bản mà học sinh cần phải ghi nhớ khi tham gia giao thông

Thứ nhất: Phải hiểu biết đầy đủ và nghiêm chỉnh chấp hành pháp luật giao thông.

- Đi đúng đúng tốc độ; đúng phần đường, làn đường;
- Đội mũ bảo hiểm đúng quy cách khi đi mô tô, xe máy;
- Không uống rượu, bia khi tham gia giao thông;
- Chấp hành hiệu lệnh của người điều khiển giao thông và hệ thống báo hiệu giao thông, có đầy đủ giấy tờ theo quy định khi điều khiển phương tiện giao thông;

- Tự giác chấp hành quy định của pháp luật an toàn giao thông kể cả khi không có lực lượng tuần tra, không thực hiện các hành vi nguy hiểm cho bản thân và cho cộng đồng.

Thứ hai: Cư xử có văn hoá khi lưu thông trên đường

- Tham gia giao thông một cách từ tốn, bình tĩnh;

- Ưu tiên cho người già, trẻ nhỏ, biết nhường nhịn, giúp đỡ người khác; biết nói xin lỗi, khi có va quệt, cảm ơn khi có người giúp đỡ. Hằng năm, Việt Nam đầu tư rất nhiều kinh phí để xây dựng các dự án, chương trình, chuyên mục nhằm tuyên truyền đa dạng, sâu rộng đến mọi tầng lớp nhân dân về ý thức chấp hành Luật Giao thông đường bộ. Trong đó, các nội dung liên quan đến an toàn giao thông được xây dựng và thông tin liên tục hằng ngày, hằng giờ trên các phương tiện thông tin đại chúng và mạng xã hội. Có thể nói rằng, việc tuyên truyền giáo dục pháp luật về trật tự an toàn giao thông là ưu tiên hàng đầu của Việt Nam, đặc biệt là tuyên truyền, giáo dục pháp luật an toàn giao thông cho đối tượng là học sinh, sinh viên.

8.4. Kỹ năng xử lý tình huống khi tham gia giao thông

Trong những năm gần đây, tình hình tai nạn giao thông ở Việt Nam, đặc biệt là trong lứa tuổi học sinh đang đặt ra nhiều thách thức. Thực tế cho thấy, nhiều vụ tai nạn thương tâm xảy ra không chỉ vì vi phạm luật mà còn do thiếu kỹ năng phản ứng kịp thời trước những tình huống bất ngờ. Việc nghiên cứu kỹ năng xử lý tình huống góp phần đạt được 4 mục tiêu: Bảo vệ tính mạng và sức khoẻ của học sinh tham gia giao thông; giúp duy trì sự bình tĩnh khi gặp sự cố; góp phần hình thành văn hoá giao thông văn minh; tăng cường tự tin khi tham gia giao thông. Việc tuân thủ các biện pháp phòng tránh trong các tình huống sau đây sẽ giúp người điều khiển xe máy giảm thiểu nguy cơ xảy ra tai nạn giao thông, đảm bảo an toàn cho bản thân và những người xung quanh. Khi lưu thông trên đường, bất kỳ một sơ suất nào cũng có thể gây tai nạn giao thông.

Có nhiều tình huống bất ngờ mà người lái dù có chạy đúng đi chẳng nữa vẫn sẽ không tránh khỏi. Chính vì thế mà việc tập trung cao độ và giữ trạng thái bình tĩnh khi lái xe luôn là điều cần thiết. Bên cạnh đó, việc tìm hiểu trước các tình huống giao thông nguy hiểm cũng là một cách để các em trang bị kiến thức và kinh nghiệm để không bị lúng túng khi gặp phải.

8.4.1. Hướng dẫn xử lý một số tình huống phổ biến thường gặp

- Khu vực gần trường học, chợ, bệnh viện; trẻ em chơi đùa lao ra đường. Kỹ năng xử lý: Giảm tốc, nhả ga, sử dụng phanh hợp lý; tránh đánh lái gấp; ưu tiên chọn hướng an toàn. Luôn đi chậm tại khu vực trường học, tuân thủ biển báo.



Tình huống 1: Bất ngờ có người băng qua đường

- Khi đang tham gia giao thông, bất ngờ xe trước không bật tín hiệu rẽ; phanh gấp tránh chướng ngại vật. Kỹ năng xử lý: Giữ khoảng cách an toàn; giảm ga khi thấy dấu hiệu giảm tốc; kết hợp phanh cả hai bánh. Không bám sát xe khác, quan sát gương chiếu hậu thường xuyên.



Tình huống 2: Phương tiện phía trước dừng hoặc rẽ đột ngột

- Do trời mưa mặt đường phủ nước, đất cát, dầu nhớt hoặc bùn đất bám trên đường với mật độ dày. Kỹ năng xử lý cho người điều khiển phương tiện là cần giảm tốc, đi số thấp; giữ tay lái thẳng; phanh từ từ; thả nhẹ ga nếu xe trượt và quan sát để tránh sang phần đường dễ đi hơn. Tránh đi trên vạch sơn, nắp cống trời mưa.



Tình huống 3:
Đường trơn trượt do mưa hoặc dầu loang

- Do học sinh không làm chủ được tốc độ, phóng nhanh, không quan sát đèn từ xa. Kỹ năng xử lý: Quan sát đèn từ 30 - 50m; nếu đèn vàng, chuẩn bị dừng; giảm ga, phanh từ từ. Chú ý tính toán tốc độ di chuyển để tránh vệt vàng.



Tình huống 4:
Đèn tín hiệu chuyển sang đỏ khi đang chạy tốc độ cao

- Người lái xe khác thiếu ý thức, thường là xe tải, xe khách hoặc thanh thiếu niên thích thể hiện lạng lách, đánh võng. Kỹ năng xử lý: Bình tĩnh, giảm tốc,



Tình huống 5:
Bị phương tiện khác ép đường hoặc vượt ẩu

nhường đường; bật tín hiệu cảnh báo; ghi nhớ biển số nếu cần. Không đối đầu với phương tiện lớn, ưu tiên an toàn.

- Đối với xe máy nên di chuyển xe vào nơi cao ráo, tránh để máy bị ngập trong nước, sẽ rất dễ làm xe chết máy, mặt khác lại gây nguy hiểm cho người đang điều khiển phương tiện. Nếu xe chết máy, không nên cố khởi động khi xe vẫn đang giữa vùng ngập, rời khỏi vùng nước ngập càng nhanh càng tốt.

- Các trường hợp xe hỏng khác như: Xe cán đinh, hỏng động cơ, hết nhiên liệu, hết điện... bạn không thể trực tiếp sửa chữa được thì cách tốt nhất nên lưu bên mình số điện thoại đội cứu hộ, sửa chữa lưu động 24/24, đó là cách tối ưu nhất giúp các bạn trong trường hợp nơi sửa chữa không quá gần với nơi xe đang xảy ra hư hỏng.

Khi đang lưu thông trên đường, va chạm có thể xảy ra vào bất cứ lúc nào nếu không cẩn thận hoặc không chú ý. Đa số nhiều người trong chúng ta thường rơi vào trạng thái hoảng sợ, không đủ bình tĩnh để xử lý tình huống, khiến cho mọi chuyện trở nên tồi tệ hơn.



Tình huống 6:
Xe hỏng giữa đường hoặc hết nhiên liệu



Tình huống 7:
Gặp tai nạn giao thông trên đường

Để xử lý nhanh khi gặp tình huống này, cần chú ý một số nguyên tắc cơ bản như sau:

- Dừng xe lại và kiểm tra xem có người bị thương không

Hãy giữ bình tĩnh, tránh hoảng sợ, kiềm chế cảm xúc cũng như cố gắng không bị kích động hay hoảng sợ, mất bình tĩnh, có thể làm bạn mất kiểm soát, dẫn tới những hành động sai trái. Dừng xe lại và kiểm tra xem có ai bị thương không, sau đó gọi người đi đường để được trợ giúp.

- Nhanh chóng gọi xe cứu thương khi phát hiện có thương vong

Kiểm tra tình trạng của nạn nhân, sau đó gọi ngay số 115 để cấp cứu khẩn trương, kịp thời. Người bị tai nạn nếu không được cấp cứu kịp thời, trong nhiều trường hợp có thể dẫn đến tử vong. Do đó, việc đầu tiên chúng ta nên làm là gọi ngay cấp cứu và đưa người bị thương tới bệnh viện. Trong lúc chờ đợi xe cứu thương, tùy từng trường hợp, chúng ta cần có cách xử lý phù hợp nhằm tránh gây ra thiệt hại về người.

- Giữ nguyên hiện trường và tìm cách liên lạc với cơ quan công an

Gọi ngay số 113 hoặc liên lạc với trụ sở cảnh sát gần nhất để giải quyết mọi phát sinh, vì trong lúc tâm lý không ổn định, chúng ta không thể tự giải quyết hoặc phân biệt đúng sai cho bản thân và người xung quanh. Cảnh sát sẽ có trách nhiệm giải quyết các vấn đề luật pháp, tố tụng, quyền lợi và nghĩa vụ cho bạn.

- Không làm rối loạn hiện trường, gây khó khăn cho lực lượng xử lý. Thông báo cho các xe khác biết nhằm tránh khả năng xảy ra tai nạn liên hoàn bằng cách đặt biển hoặc vật làm tín hiệu. Không di chuyển xe, trừ trường hợp cần thiết để cứu người bị thương ra. Giữ nguyên hiện trường cho tới khi cảnh sát đến chụp ảnh và làm đánh dấu chính xác vị trí của các xe khi gặp tai nạn...

- Cố gắng ghi nhớ biển số xe, loại xe, hình ảnh thông tin phương tiện tại hiện trường. Thường thì cảnh sát sẽ là người giúp bạn lưu giữ những bằng chứng liên quan như hình ảnh, thông tin giấy tờ, người liên quan, xe...

- Kiểm tra xe

Bạn cần tắt động cơ, tắt hệ thống điện và tắt tất cả các thiết bị có khả năng đánh lửa để tránh xảy ra hỏa hoạn. Kiểm tra động cơ có hoạt động bình thường không hoặc nhiên liệu có rò rỉ không. Đồng thời nên chú ý quan sát xem có khói không để dập tắt ngay các đám cháy mới nhen nhóm.

- Kiểm tra sức khỏe ngay sau đó

Hãy đến bệnh viện ngay sau khi xảy ra tai nạn giao thông, có thể bạn cảm thấy vẫn bình thường sau khi bị tai nạn, nhưng vẫn phải kiểm tra lại sức khỏe vì bạn có thể có những chấn thương trong cơ thể mà mình không biết.



Tình huống 8:
Bị cướp giật khi tham gia giao thông

- Luôn đề cao cảnh giác cả khi đi xe máy và đi bộ. Hãy tận dụng gương chiếu hậu để quan sát xung quanh. Nếu đeo ba lô hoặc giỏ xách thì hãy giữ chặt vào người, không nên đeo trang sức để tránh sự chú ý của bọn cướp.

- Không bắt chuyện với người lạ, nếu phát hiện có người chạy theo sau, hãy tăng ga hoặc tấp vào một nơi cộng cộng nào gần nhất để chúng bỏ đi. Tự học cách bảo vệ bản thân, luôn giữ bình tĩnh khi buộc phải đối mặt với chúng.

- Việc kháng cự, giằng co với cướp khi đang điều khiển phương tiện có thể sẽ gây nguy hiểm tính mạng cho bản thân và người đi đường, do đó sau khi tên cướp bỏ đi, không nên cố chạy theo mà hãy gọi ngay cho cảnh sát hoặc lực lượng an ninh cơ sở khu vực gần nhất.

Với lượng xe cộ lưu thông ngày một nhiều, thật khó tránh khỏi những lúc ùn tắc giao thông vào giờ cao điểm. Cách xử lý tốt nhất là giữ bình tĩnh, xác định tâm lý cần nhớ đó là dù có muốn nhanh nhưng vẫn phải tuân thủ

luật giao thông. Không nên đi sai luật như người khác, như vậy sẽ lại càng gây lộn xộn và ùn tắc giao thông nặng hơn. Nên chú ý nhìn đèn giao thông và tuân theo sự hướng dẫn của cảnh sát giao thông. Không đâm ngang, chạy ngược chiều để tìm lối đi. Không chạy vào đường của ô tô, chạy lên cầu vượt dành cho xe tải vì rất nguy hiểm. Nếu đi xe máy, đừng tràn lên vỉa hè, vì vỉa hè là dành cho người đi bộ. Thường xuyên nghe VOV giao thông vào những giờ cao điểm, nhằm cập nhật tình hình các tuyến đường đang bị ùn tắc xe. Đồng thời tìm hướng đi khác, tránh những đoạn đường đang xảy ra hiện tượng ùn tắc.



Tình huống 9: Ùn tắc giao thông



Tình huống 10: Bị xe khác bất ngờ tạt đầu phía trước

Đây là tình huống tai nạn thường gặp nhất đối với người điều khiển xe máy. Nguyên nhân chủ yếu là do người điều khiển phương tiện thiếu quan sát, không bật tín hiệu khi chuyển hướng, hoặc cố tình vượt đèn đỏ. Để phòng tránh tình huống này, người điều khiển xe máy cần chú ý quan sát xung quanh, đặc biệt là khi đi vào các ngã tư, giao lộ, hoặc đang lưu thông trên đường hẹp, đường cong. Khi thấy có xe ô tô, xe tải đang di chuyển ở làn đường phía trước, cần giảm tốc độ và giữ khoảng cách an toàn, đồng thời sẵn sàng xử lý tình huống nếu xe đó bất ngờ tạt đầu.

Tình huống này cũng thường xảy ra ở các khu vực đông dân cư, nơi có nhiều ngõ ngách. Nguyên nhân là do người lái xe đi từ trong ngõ ra không quan sát kỹ, không bật tín hiệu, hoặc cố tình vượt đèn đỏ. Để phòng tránh tình huống này, người điều khiển xe máy cần chú ý quan sát xung quanh, đặc biệt là khi đi qua các khu vực có nhiều ngõ ngách. Khi thấy có xe đang di chuyển từ trong ngõ ra, cần giảm tốc độ và giữ khoảng cách an toàn, đồng thời sẵn sàng xử lý tình huống nếu xe đó bất ngờ tạt đầu.



Tình huống 11: Người lái xe đi từ trong ngõ ra, không quan sát



Tình huống 12: Trẻ em chạy ra đường

huống xe máy va chạm với trẻ em là rất dễ xảy ra. Để phòng tránh tình huống này, người điều khiển xe cần chú ý quan sát xung quanh, đặc biệt là khi đi qua các khu vực có nhiều trẻ em như trường học, công viên, khu vui chơi. Khi thấy có trẻ em đang chơi đùa gần đường, cần giảm tốc độ và đi chậm lại, đồng thời sẵn sàng xử lý tình huống nếu trẻ em bất ngờ chạy ra đường.

Con vật cũng là một trong những nguyên nhân gây tai nạn giao thông cho người điều khiển xe máy. Nguyên nhân là do đàn gia súc thường di chuyển thành bầy đàn, không theo quy tắc giao thông, khiến người điều khiển xe máy khó quan sát và



Tình huống 13:
Con vật, đàn gia súc đi trên đường

xử lý tình huống. Để phòng tránh tình huống này, người điều khiển xe máy cần chú ý quan sát xung quanh, đặc biệt là khi đi qua các khu vực có nhiều con vật hay vật nuôi như nông thôn, trang trại. Khi thấy có đàn gia súc đang đi trên đường, cần giảm tốc độ và đi chậm lại, đồng thời sẵn sàng xử lý tình huống nếu các con vật bất ngờ di chuyển.

Tình huống này thường xảy ra khi trời mưa lớn hoặc khi xe máy đi qua các đoạn đường ngập nước. Nước mưa sẽ khiến người điều khiển xe máy bị hạn chế tầm nhìn, khó quan sát và



Tình huống 14:
Gặp mưa lớn, giông lốc khi đang lái xe

xử lý tình huống. Để phòng tránh tình huống này, người điều khiển xe máy cần bật đèn pha, còi xe khi đi qua các đoạn đường ngập nước, đồng thời chú ý quan sát xung quanh để kịp thời xử lý tình huống nếu có nguy hiểm. Nếu mưa quá lớn không thể di chuyển thì có thể dừng lại trú ở nhà dân hoặc nơi an toàn hai bên đường đi; không nên cố gắng di chuyển vì có thể sẽ gây nguy hiểm.

8.4.2. Kỹ năng bảo đảm an toàn cho người điều khiển giao thông trong mọi tình huống

Để đảm bảo an toàn khi tham gia giao thông bằng xe máy, người điều khiển cần trang bị cho mình những kiến thức và kỹ năng cần thiết, đồng thời tuân thủ nghiêm túc các quy tắc giao thông. Ngoài ra, người điều khiển cũng cần chú ý bảo dưỡng, bảo trì xe thường xuyên để đảm bảo xe hoạt động tốt, an toàn. Biện pháp cụ thể để phòng tránh các tình huống dễ gây tai nạn xe cho các em:

- Luôn chú ý quan sát xung quanh khi tham gia giao thông, đặc biệt là khi đi qua các khu vực đông dân cư, có nhiều giao lộ, ngõ ngách, hoặc khi trời mưa, đường ngập nước.
- Tuân thủ nghiêm túc các quy tắc giao thông, đặc biệt là quy định về tốc độ, làn đường, tín hiệu giao thông.
- Đội mũ bảo hiểm đúng cách khi tham gia giao thông.
- Không chở quá số người quy định.
- Không sử dụng điện thoại khi đang lái xe.
- Tuyệt đối không uống rượu bia khi tham gia giao thông.
- Trang bị kiến thức lái xe an toàn cho bản thân.

Tóm lại, việc tuân thủ các biện pháp phòng tránh trên sẽ giúp người điều khiển xe máy giảm thiểu nguy cơ xảy ra tai nạn giao thông, đảm bảo an toàn cho bản thân và những người xung quanh. Khi lưu thông trên đường, bất kỳ một sơ suất nào cũng có thể gây tai nạn giao thông. Có nhiều tình huống mà người lái dù có chạy đúng

đi chẳng nữa vẫn sẽ không tránh khỏi. Chính vì thế mà việc tập trung cao độ và giữ trạng thái bình tĩnh khi lái xe luôn là điều cần thiết. Bên cạnh đó, việc tìm hiểu trước các tình huống giao thông nguy hiểm cũng là một cách để các em trang bị kiến thức và kinh nghiệm để không bị lúng túng khi gặp phải.

8.5. Vai trò của học sinh trong tham gia giao thông

Văn hoá giao thông là cách ứng xử khi tham gia giao thông, thể hiện sự tôn trọng pháp luật, tôn trọng mọi người và có trách nhiệm với hành vi của bản thân. Văn hoá giao thông biểu hiện trước hết chính là phải có hiểu biết, nhận thức đầy đủ và ý thức chấp hành nghiêm chỉnh pháp luật về giao thông; tôn trọng, nhường nhịn và quan tâm giúp đỡ người khác khi tham gia giao thông; ứng xử có văn hoá khi xảy ra va chạm giao thông. Đây chính là biểu hiện của lối sống văn minh trong mỗi người, giúp chúng ta làm chủ được bản thân trong các tình huống đi đường, có cách ứng xử đúng đắn, phù hợp, tránh được những va chạm đáng tiếc có thể xảy ra, làm tổn thương bản thân và người khác. Thực hiện tốt văn hoá giao thông thì trật tự an toàn giao thông trong xã hội được bảo đảm, xây dựng được môi trường giao thông lành mạnh và thân thiện. Các em học sinh đóng vai trò quan trọng trong việc xây dựng văn hoá giao thông, không chỉ là những người tham gia giao thông mà còn là những tuyên truyền viên tích cực, góp phần tạo nên môi trường giao thông an toàn và văn minh. Cụ thể, vai trò của các em trong văn hoá giao thông bao gồm:

- Chấp hành nghiêm chỉnh luật giao thông:

Học sinh cần hiểu rõ và tuân thủ các quy định về an toàn giao thông như đội mũ bảo hiểm, đi đúng phần đường, làn đường, không sử dụng điện thoại khi lái xe, không lái xe khi đã uống rượu, bia...

- Xây dựng ý thức tự giác và trách nhiệm:

Không chỉ chấp hành luật, học sinh cần có ý thức tự giác và trách nhiệm trong việc tham gia giao thông, không gây cản trở, nguy hiểm cho người khác và bản thân.

- Tích cực tham gia tuyên truyền:

Các em có thể trở thành những tuyên truyền viên hiệu quả, lan toả kiến thức và ý thức về an toàn giao thông đến gia đình, bạn bè và cộng đồng.

- Ứng xử văn minh khi tham gia giao thông:

Ngoài việc chấp hành luật, học sinh cần thể hiện sự văn minh, lịch sự khi tham gia giao thông, như nhường đường, giúp đỡ người già, trẻ em, người khuyết tật qua đường.

- Góp phần xây dựng văn hoá giao thông xanh:

Sinh viên có thể tiên phong trong việc xây dựng văn hoá giao thông xanh trong khuôn viên trường học như: không xả rác, không bóp còi tùy tiện, đi xe đúng làn đường, nhường đường cho người đi bộ.

- Sử dụng công nghệ thông minh:

Các em có thể sử dụng các ứng dụng, công cụ trên điện thoại để hỗ trợ việc tham gia giao thông an toàn, như tìm đường, xem tình hình giao thông, cảnh báo nguy hiểm. Đồng thời tuyên truyền phổ biến rộng rãi về văn hoá, ý thức tham gia giao thông, các hình ảnh đẹp trên mạng xã hội để lan toả trong cộng đồng xã hội.

- Tham gia các hoạt động, chương trình giáo dục về giao thông:

Tích cực tham gia các buổi hội thảo, chương trình tập huấn, cuộc thi về an toàn giao thông để nâng cao kiến thức và kỹ năng.

Việc xây dựng văn hoá giao thông là trách nhiệm chung của toàn xã hội, trong đó học sinh đóng vai trò quan trọng và cần được khuyến khích, hỗ trợ để phát huy vai trò của mình. Học sinh cần

thực hiện văn hoá giao thông và nhắc nhở nhau cùng thực hiện tốt. Trước hết, chúng ta phải nghiêm chỉnh thực hiện và tuyệt đối không vi phạm những quy định của pháp luật về giao thông; không gây mất trật tự an toàn giao thông; không gây gỗ, cãi vã hoặc có thái độ thiếu lịch sự khi xảy ra va chạm giao thông; sẵn sàng giúp đỡ người già, em nhỏ, người khuyết tật, người bị tai nạn giao thông; giữ gìn trật tự, vệ sinh và thực hiện tốt các quy định tại các bến xe, nhà ga, trên các phương tiện giao thông công cộng khi tham gia giao thông.

Văn hoá giao thông không chỉ đơn thuần là việc tuân thủ luật lệ mà còn thể hiện ý thức, trách nhiệm và cách ứng xử của mỗi cá nhân khi tham gia giao thông. Đối với học sinh - thế hệ trẻ của đất nước, việc rèn luyện văn hoá giao thông không chỉ giúp đảm bảo an toàn mà còn góp phần xây dựng một xã hội văn minh, hiện đại.

CHƯƠNG 9

AN TOÀN VÀ SỨC KHOẺ HỌC ĐƯỜNG

9.1. Vệ sinh cá nhân, phòng tránh dịch bệnh

Theo Tổ chức Y tế Thế giới, rửa tay được coi là liều vaccine tự chế, rất đơn giản, dễ thực hiện, hiệu quả về chi phí cũng như có thể cứu sống hàng triệu người. Những năm gần đây, Bộ Y tế đã phát động phong trào vệ sinh bàn tay ở cả bệnh viện và cộng đồng. Theo nhiều báo cáo của các chuyên gia kiểm soát nhiễm khuẩn trong và ngoài nước thì các bệnh truyền nhiễm đã và đang diễn ra trong cộng đồng hoàn toàn có thể phòng ngừa được bằng cách giữ gìn vệ sinh, trong đó có rửa tay bằng xà phòng.

Theo đó, chỉ với một động tác rửa tay sạch đã làm giảm tới 35% khả năng lây truyền vi khuẩn gây bệnh tiêu chảy, làm tử vong hàng triệu người mỗi năm trên thế giới. Việc rửa tay cũng có thể làm giảm rủi ro nhiễm khuẩn tiêu chảy tới 47%, nhiễm khuẩn đường hô hấp tới 19 - 45%. Các nghiên cứu cho thấy, bàn tay của một người có thể mang tới 4,6 triệu mầm bệnh. Mục đích của rửa tay là làm sạch và loại bỏ vi khuẩn văng lại trên da tay, đảm bảo an toàn cho người bệnh, nhân viên y tế và góp phần làm giảm tỷ lệ nhiễm khuẩn bệnh viện. Vì vậy, nên rửa tay vào các thời điểm sau:

* Chú ý: Dùng xà phòng bánh phải dùng loại có chất diệt khuẩn và phải giữ cho bánh xà phòng luôn khô bằng cách đựng trong hộp có lỗ thoát nước ở đáy.

Quy trình rửa tay thường quy (Theo Công văn số 7517/BYT-ĐTr, ngày 12/10/2007).

+ Bước 1: Làm ướt 2 lòng bàn tay bằng nước. Lấy xà phòng và chà 2 lòng bàn tay vào nhau.

+ Bước 2: Chà lòng bàn tay này lên mu và kẽ ngoài các ngón tay của bàn tay kia và ngược lại.

+ Bước 3: Chà 2 lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các kẽ trong ngón tay.

+ Bước 4: Chà mặt ngoài các ngón tay của bàn tay này vào lòng bàn tay kia.

+ Bước 5: Dùng bàn tay này xoay ngón cái của bàn tay kia và ngược lại.

+ Bước 6: Xoay các đầu ngón tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại. Rửa sạch tay dưới vòi nước chảy đến cổ tay và làm khô tay.

Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước sạch ít nhất 20 giây. Sử dụng dung dịch sát khuẩn tay chứa $\geq 60\%$ cồn khi không có nước và xà phòng.



Quy trình rửa tay thường quy

- Vệ sinh thân thể hằng ngày với mục đích bảo vệ sức khỏe cho bản thân, tránh sự lây nhiễm, đem lại sự thoải mái, dễ chịu cho chính mình, bạn bè và người thân.

Giữ vệ sinh là điều hết sức cần thiết nhưng cần thực hiện như thế nào mới là đúng. Cho dù bạn là được coi là người sạch sẽ nhưng bạn có dám chắc mình biết cách giữ vệ sinh cho bản thân? Nhiều người trong chúng ta hoặc chỉ đơn giản là quên thực hành thói quen giữ vệ sinh tốt hoặc rất lười biếng để tuân thủ chúng. Trong cả hai trường hợp, nó đều có thể gây hại cho cơ thể. Dưới đây là một số nguyên tắc trong việc giữ vệ sinh cá nhân.

+ Hãy đánh răng hai lần một ngày. Đánh sạch răng sau khi ăn trưa và bữa tối là điều cần thiết vì nó giúp bạn tránh sâu răng và các bệnh về răng. Ngoài ra, trong ngày bạn nên dùng chỉ nha khoa để làm sạch răng. Nếu là người có thói quen chia sẻ lược, bàn chải, khăn ăn, khăn tắm, quần áo và thậm chí cả chai nước... thì hãy từ bỏ thói quen đó ngay lập tức. Không bao giờ chia sẻ những vật dụng cá nhân này với người khác vì chúng có thể là nguyên nhân khiến bạn lây nhiễm vi trùng, vi khuẩn từ người khác hoặc ngược lại làm lây bệnh cho họ.

+ Rửa tay trước và sau khi ăn, điều này là rất tốt. Tuy nhiên, nếu lần nào bạn cũng sử dụng xà phòng, chống vi khuẩn với niềm tin rằng sẽ tiêu diệt được vi khuẩn trên bàn tay thì lại là một sai lầm. Bạn nên nhớ rằng, nếu sử dụng xà phòng, chống vi khuẩn quá mức thì có thể giết chết các tế bào cơ thể. Điều này sẽ gây bất lợi cho cơ thể vì làm cho làn da bạn bị khô do mất nước và thô ráp.

+ Giữ cho móng tay sạch sẽ là điều bạn cần hết sức chú ý vì dưới móng tay là nơi trú ngụ lý tưởng cho các loại vi khuẩn. Nếu không làm sạch những vi khuẩn này, chúng sẽ dễ dàng xâm nhập vào cơ thể do bạn thường xuyên dùng tay tiếp xúc thức ăn hoặc cầm nắm các vật dụng khác.

+ Ngay cả khi bạn nghĩ rằng mình sạch sẽ thì bạn cũng cần tắm rửa mỗi ngày. Cho dù ngày nóng hay không thì cơ thể bạn cũng ra một lượng mồ hôi nhất định. Lượng mồ hôi này kết hợp với các tế bào da chết, bụi bẩn trên da nếu không bị loại bỏ hằng ngày sẽ tích tụ lại và gây viêm da.

+ Rửa mặt mỗi ngày với nước sạch là tốt nhất, có sử dụng loại kem rửa mặt phù hợp với da mặt, ví dụ nếu làn da bạn là da dầu thì không nên sử dụng xà phòng mỗi khi rửa mặt vì có thể sẽ khiến cho lượng dầu trên da nhiều hơn. Thay vào đó có thể dùng kem dưỡng ẩm cho da.

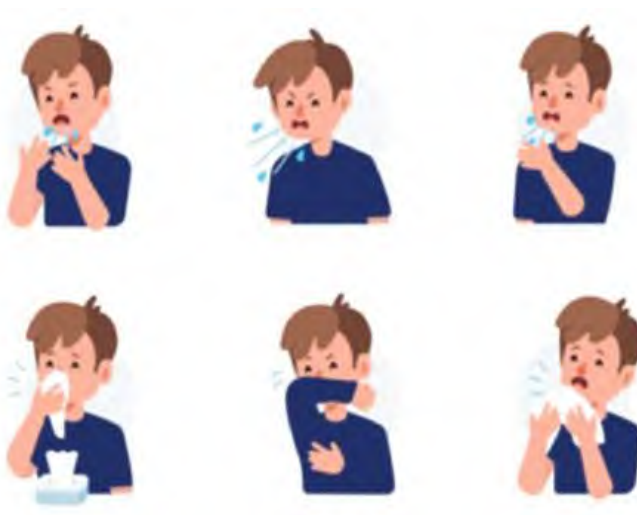
+ Thay tất hằng ngày. Có những người có thói quen đi tất trong 2 - 3 ngày liền nhau, điều này rất có hại cho sức khỏe. Nó không những có thể khiến chân bạn “bốc mùi” khó ngửi mà có thể dẫn đến nhiễm trùng ở giữa các ngón chân. Do đó, hãy rửa chân sạch sẽ và thay tất hằng ngày để luôn tự tin với đôi chân của mình, các bạn nhỏ nhé.

+ Gội đầu khi đầu bẩn hoặc sau 2 - 3 ngày để loại bỏ gàu và bụi bẩn trên da đầu. Để bảo vệ và giữ cho khỏe, bạn chỉ nên gội đầu với nước ấm chứ không nên dùng nước quá nóng hoặc quá lạnh. Đối với các bạn nam thì có thể gội đầu hằng ngày.

+ Che miệng khi hắt hơi hoặc ho là điều tối thiểu bạn có thể làm để bảo vệ môi trường và sức khỏe của những người xung quanh. Khi bạn hắt hơi hoặc ho, chắc chắn sẽ có một lượng vi khuẩn, vi trùng bay ra khỏi miệng. Nếu không che miệng, chúng sẽ nhanh chóng lan toả vào bầu không khí và bay sang những người khác, gây nguy hiểm cho sức khỏe của họ.

Dùng khăn giấy hoặc khuỷu tay áo để che miệng, mũi. Bỏ khăn giấy vào thùng rác có nắp đậy và rửa tay ngay.

+ Hãy rửa tay thay vì lau vào các loại giấy ăn mà bạn có. Sử dụng giấy ăn chỉ cho mục đích làm sạch tạm thời, sau đó bạn nên



rửa lại bằng nước vì hầu hết các loại giấy ăn đều không thể đảm bảo vệ sinh an toàn do chúng không được khử trùng hoàn toàn.

+ Sau khi tập thể dục hoặc ra mồ hôi, hãy nghỉ ngơi và đi tắm. Khi bạn tập thể dục, mồ hôi và dầu trên da của bạn có thể làm phát sinh mụn nhọt, gây ra nấm ngoài da, nhiễm nấm hoặc tụ cầu khuẩn... Do đó, tốt nhất hãy đi tắm hoặc làm sạch cơ thể sau khi tập thể dục.

+ Vệ sinh “vùng kín” hằng ngày để tránh sự gia tăng của các vi khuẩn có hại làm mất cân bằng môi trường và độ pH bên trong âm đạo. Việc này có tác dụng phòng bệnh phụ khoa hiệu quả và tránh được các nguy cơ ảnh hưởng đến khả năng sinh sản của bạn.

* Những điều cần nhớ: Muốn cho cơ thể khỏe mạnh, sạch sẽ, chúng ta cần thường xuyên vệ sinh chân tay bằng xà phòng, thường xuyên tắm rửa, thay quần áo, cắt móng chân, móng tay thường xuyên, đánh răng rửa mặt. Không nên mặc quần áo đã mặc bị bẩn hoặc bị hôi vào người, không nên tắm ở những chỗ nước bị ô nhiễm, không để móng chân, móng tay quá dài,... rửa chân tay hằng ngày sau khi đi ra ngoài và vào nhà, luôn giữ ấm cơ thể, rửa tay trước khi ăn, cắt móng chân, móng tay thường xuyên...

GIỮ GÌN VỆ SINH HÀNG NGÀY



Giữ gìn vệ sinh cá nhân hàng ngày

- Sử dụng khẩu trang đúng cách:

+ Khẩu trang y tế lớp bằng vải không dệt thường có 3 lớp với 3 công dụng khác nhau. Lớp ngoài có đặc tính chống thấm nước, giúp ngăn chặn hiệu quả các hạt chất lỏng bắn văng ra khi người bệnh hắt hơi, ho, thở mạnh... Mặt ngoài cùng này thường có màu xanh blue nhạt để dễ phân biệt hoặc một màu sắc nào đó (khác màu trắng) để nhận diện.

+ Lớp trong luôn có màu trắng để phân biệt với lớp ngoài. Mặt vải quay vào trong này áp sát với da mặt nên phải tinh khiết và mịn màng, không xơ sợi xù lông, không được gây khó chịu. Ngoài ra, lớp trong cùng cần phải có tính thấm nước để thấm hút mồ hôi, tạo sự thoải mái cho người dùng.

+ Lớp giữa có tác dụng ngăn các giọt bắn và lọc được bụi, vi khuẩn. Có thể nói đây chính là lớp quyết định chất lượng của khẩu trang y tế 3 lớp. Lớp lọc “đúng chuẩn” phải cho không khí dễ đi qua, tạo sự thoáng khí cho người sử dụng, nhưng phải có kết cấu chặt chẽ đủ để lọc các hạt bụi hoặc vi khuẩn có kích thước cực nhỏ.

+ Khi đeo khẩu trang phải để mặt xanh ra ngoài (hoặc mặt có màu đậm hơn) do mặt màu xanh có tính chống nước, các giọt nước bọt lớn bắn vào sẽ không bị thấm vào bên trong, có thể bị rơi xuống. Mặt màu trắng có tính hút ẩm phải hướng vào trong để hơi thở thoát ra thấm vào khẩu trang.



Cấu tạo của khẩu trang y tế

+ Khi đeo khẩu trang cần phải che kín mũi và miệng.

+ Không dùng tay sờ lên mắt, mũi, miệng khi đeo khẩu trang, động tác này vô tình sẽ làm cho bàn tay lây nhiễm virus corona và các tác nhân gây bệnh khác truyền lại cho bản thân và những người xung quanh.

+ Khẩu trang y tế đeo 1 lần thì không nên dùng lại, sử dụng xong cần phải vứt vào thùng rác có nắp đậy.

+ Khi tháo khẩu trang, không cầm vào khẩu trang mà nên cầm vào dây đeo qua tai để tháo ra.

+ Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch khoảng 20 giây sau khi vứt bỏ khẩu trang.

Che kín mũi và miệng, không chạm tay vào mặt ngoài khẩu trang. Thay khẩu trang mới khi bị ẩm hoặc bẩn.



Cách sử dụng khẩu trang đúng cách

- Giữ vệ sinh môi trường sống: Dọn dẹp nhà cửa, lau bề mặt thường xuyên tiếp xúc (tay nắm cửa, bàn, ghế...). Giữ thông thoáng không khí trong phòng.



Dọn dẹp vệ sinh môi trường

Ngôi nhà là mái ấm che chở cả gia đình, tuy nhiên nếu không vệ sinh sạch sẽ ngôi nhà có thể là “ổ vi khuẩn” không? Một số loại vi trùng, vi khuẩn tồn tại ngay trong nhà có thể gây bệnh phải kể đến: Staphylococcus aureus (tụ cầu khuẩn), men và nấm mốc, E. coli, Salmonella. Bề mặt bàn, tay nắm cửa, bồn rửa và bếp là nơi dễ bám bụi bẩn và vi khuẩn là nơi tiềm ẩn nhiều nguy cơ cho mầm bệnh phát sinh. Hãy lau chùi thường xuyên bằng dung dịch sát khuẩn và vệ sinh để ngăn ngừa sự lây lan của vi khuẩn gây bệnh.

+ Quản lý rác thải đúng cách: Rác thải trong nhà không chỉ là nguồn gây ô nhiễm môi trường mà còn có thể là môi trường sống lý tưởng cho vi khuẩn và côn trùng gây bệnh. Hãy phân loại rác thải theo khuyến cáo. Phân loại rác thải là việc làm cần thiết giúp bảo vệ sức khỏe và môi trường sống của chúng ta ngày càng tốt hơn. Hãy chia rác thải sinh hoạt thành 3 loại chính để các công ty môi trường thu gom nhé. Rác hữu cơ là những phần thực phẩm thừa, cá thịt, hay các loại rau củ trong bữa ăn hằng ngày. Rác vô cơ là những loại rác không thể sử dụng và cũng không thể tái chế được bao gồm các loại vỏ sò, vỏ trứng, vỏ ốc, đồ cao su, ly, chén, cốc, bình thủy tinh bị vỡ, gỗ đá, gạch,... Rác tái chế là rác gần giống với rác vô cơ như chai nước nhựa, các cốc lọ đã qua sử dụng. Điểm khác biệt ở đây

chính là bởi vì loại rác này chúng ta có thể tái chế chúng một cách dễ dàng.

+ Giặt giữ đúng cách, trang phục và đồ dùng gia đình tiếp xúc trực tiếp với cơ thể nên được giặt sạch sau khi sử dụng để loại bỏ vi khuẩn và vi rút có trên bề mặt. Hãy sử dụng nước nóng và chất giặt tẩy hiệu quả để đảm bảo sự sạch sẽ cho áo quần.

+ Hút bụi thường xuyên, bụi bẩn và nấm mốc trong nhà có thể gây kích ứng và dị ứng cho một số thành viên trong gia đình, đặc biệt là trẻ em và người già. Hãy bảo vệ sức khỏe bằng cách hút bụi thường xuyên bằng máy hút bụi và lau chùi bề mặt để giữ không gian sạch sẽ.

+ Đặc biệt vào mùa hè, việc kiểm soát độ ẩm và nhiệt độ trong nhà rất quan trọng để ngăn ngừa sự phát triển của vi khuẩn và nấm mốc. Hãy sử dụng máy lọc không khí và điều hoà để duy trì một môi trường sống thoải mái và sạch sẽ.

+ Vệ sinh phòng tắm và Toilet, dù phòng tắm nhà bạn đã được vệ sinh chùi rửa trắng bong, nhưng thực tế, vẫn tồn tại hàng trăm nghìn con vi khuẩn ẩn nấp trong mỗi xentimet vuông. Các vi khuẩn thường gặp ở nhà tắm là vi khuẩn từ phân, E.Coli, streptococcus và salmonella.

Đáng lo ngại hơn, vi khuẩn phát tán trong không khí, bám vào các vật dụng trong nhà tắm, lây lan qua bàn tay, tay nắm cửa, vệ sinh,... có thể gây nhiều bệnh nguy hiểm như bệnh tả, thương hàn, bệnh ngoài da, hoặc tay chân miệng ở trẻ nhỏ. Các bệnh do nhóm virus đường ruột Enterovirus gây ra nếu không điều trị kịp thời có thể dẫn tới biến chứng như viêm não, viêm phổi, viêm cơ tim, thậm chí dẫn tới tử vong.

+ Chế độ sinh hoạt lành mạnh: Ăn uống đủ chất, bổ sung vitamin, uống nhiều nước. Tập thể dục đều đặn, ngủ đúng giờ và ngủ đủ giấc.



Khuyến cáo chế độ sinh hoạt lành mạnh

Lối sống lành mạnh là lối sống có sự kết hợp tốt giữa việc ăn, uống, ngủ, nghỉ. Việc tạo cho bản thân một chế độ ăn uống khoa học, chế độ nghỉ ngơi kết hợp thể dục, thể thao hợp lý sẽ giúp cho cơ thể luôn duy trì được sức khỏe tốt và tinh thần thoải mái.

Loại bỏ các thói quen xấu: Thói quen tốt sẽ giúp cuộc sống tốt lên và ngược lại hút thuốc, uống quá nhiều rượu bia, sử dụng chất kích thích,... đều là những thói quen xấu khiến chúng ta có một lối sống không lành mạnh.

Khám sức khỏe định kỳ: Hãy khám sức khỏe định kỳ hằng năm để đảm bảo sức khỏe của mình đang rất tốt nhé! Đi khám sức khỏe tối thiểu 6 tháng 1 lần sẽ giúp bạn kịp thời phát hiện ra những vấn đề của cơ thể, việc phát hiện sớm và điều trị sớm sẽ giúp giảm thiểu chi phí điều trị và khả năng chữa khỏi cao hơn.

Ngủ đủ giấc: Ngủ đủ giấc là cực kỳ quan trọng đối với sức khỏe mỗi người. Bất kỳ độ tuổi nào cũng nên ngủ đủ giấc để đảm bảo có một tinh thần và năng lượng tốt cho ngày hôm sau. Ngủ đủ giấc giúp bảo vệ sức khỏe tim mạch, tăng khả năng ghi nhớ, tăng tuổi thọ và đặc biệt là giúp giảm nếp nhăn. Theo Viện Hàn lâm Y học Giấc

ngủ Mỹ và Hiệp hội Nghiên cứu Giấc ngủ đưa ra khuyến nghị về thời gian ngủ cần thiết cho mỗi nhóm tuổi như sau:

+ Trẻ mới sinh cần 20h/ngày, càng lớn thời gian ngủ của trẻ càng giảm, đến 6 tuổi, trẻ cần 10h - 12h/ ngày để ngủ.

+ Thanh thiếu niên (14 - 17 tuổi) cần ngủ 8 - 10h/ngày.

+ Thanh niên và người trưởng thành (18 - 60 tuổi) cần ngủ 7 tiếng trở lên/1 đêm

+ Người 61 - 64 tuổi cần ngủ 7 - 9h/ngày.

+ Người già (trên 65 tuổi) cần ngủ 7 - 8h/ngày.

Tập thể dục thường xuyên: Tập thể dục thường xuyên giúp bạn dễ dàng kiểm soát cân nặng, cải thiện sức khỏe, điều chỉnh tốt tâm trạng và đặc biệt giúp bạn ngủ ngon hơn. Mỗi ngày, chúng ta nên tạo thói quen tập thể dục 15 - 30 phút, tập các động tác phù hợp với tình trạng sức khỏe của cơ thể, không nên tập luyện quá sức.

Ăn uống khoa học: Chế độ ăn uống khoa học là một trong những thói quen quan trọng giúp bạn có một sức khỏe tốt. Duy trì chế độ ăn uống khoa học giúp cải thiện sức khỏe tim mạch, vóc dáng cân đối, hệ tiêu hoá luôn khỏe mạnh và đẩy lùi bệnh tật.

Một số nguyên tắc ăn uống khoa học như:

* **Phối hợp hợp lý các loại thực phẩm** để bổ sung đủ các chất dinh dưỡng như: chất đạm, tinh bột, chất béo và vitamin; không nên ăn mặn; ăn nhiều rau củ quả; uống đủ nước mỗi ngày; hạn chế uống rượu bia, sử dụng chất kích thích.

* **Không được bỏ bữa sáng:** Bữa sáng bữa ăn đầu tiên trong ngày giúp cơ thể khởi động quá trình trao đổi chất, cung cấp năng lượng cho một ngày mới. Ngoài ra ăn sáng còn giúp duy trì lượng đường trong máu ổn định và cân nặng hợp lý. Nếu quá bận rộn bạn có thể chuẩn bị trước bữa sáng từ buổi tối hoặc ăn các món đơn giản

như bánh mì, sữa,... để có thể bổ sung vitamin và chất dinh dưỡng một cách tối ưu nhất.

Uống nước đầy đủ: Nước chiếm khoảng 70% trọng lượng cơ thể và đặc biệt cần thiết cho sự sống. Uống đủ nước mỗi ngày sẽ giúp bạn có được một làn da mịn màng, đặc biệt là sẽ đỡ bị nẻ vào mùa đông. Ngoài ra uống đủ nước sẽ giúp giảm tình trạng táo bón, tiêu hoá tốt, tinh thần sảng khoái và tim mạch khoẻ mạnh hơn.

Đừng kìm nén cảm xúc: Nghiên cứu của các nhà khoa học cho thấy rằng kìm nén cảm xúc có thể làm tăng 30% nguy cơ tử vong sớm và 70% nguy cơ mắc bệnh lý ung thư. Những cảm xúc tiêu cực như tức giận, buồn bã,... bị kìm nén trong thời gian dài sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng tới tim mạch và huyết áp. Chăm sóc và chú ý đến cảm xúc của bản thân là điều vô cùng quan trọng, chúng ta cần học cách đối mặt với cảm xúc, làm chủ được những phản ứng và hành động của mình. Ngoài ra, chúng ta nên chăm sóc bản thân nhiều hơn, tập thiền hoặc một số bài tập thể dục giúp thư giãn đầu óc, giải toả căng thẳng để giải phóng những cảm xúc tiêu cực.

Tập thiền: Thiền giúp thư giãn và xoá đi sự căng thẳng, mang lại sự yên bình cho nội tâm của bạn. Thiền là quá trình rèn luyện tâm trí theo thói quen giúp tăng sự tập trung và chuyển hướng suy nghĩ, thiền có tác dụng giảm căng thẳng, kiểm soát lo âu. Cải thiện giấc ngủ tốt hơn, đặc biệt đối với ai hay bị mất ngủ. Cải thiện trí nhớ. Giúp giảm đau lưng, giảm đau xương khớp và tốt cho tim mạch.

Tiêm phòng vaccine giúp giảm hoặc loại bỏ được rất nhiều loại bệnh truyền nhiễm, bệnh nguy hiểm đến tính mạng. Nên tiêm phòng khi đang khoẻ mạnh để sức khoẻ của bạn được bảo vệ một cách tốt nhất. Một số vaccine nên tiêm sớm như: vaccine phòng ngừa HPV (vi khuẩn gây ung thư cổ tử cung), vaccine phòng viêm gan B,... Đặc biệt là khi bị chó, mèo cào, cắn thì bạn nên đi tiêm phòng sớm nhất có thể để ngăn ngừa bệnh dại.

Rửa tay thường xuyên. Theo CDC (Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh) rửa tay bằng xà phòng có thể giúp ngăn ngừa khoảng 30% các bệnh liên quan đến tiêu chảy và khoảng 20% các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp. Việc rửa tay thường xuyên bằng xà phòng hoặc cồn khử khuẩn là điều vô cùng cần thiết, giúp hạn chế việc lây lan bệnh tật và đảm bảo vệ sinh khi ăn uống.

Kiểm soát bệnh tật: Nếu bạn vô tình bị mắc căn bệnh nào đó thì cũng đừng lo lắng, trước hết bạn nên giữ một tinh thần thoải mái để kiểm soát và chiến đấu với nó. Ngoài việc sử dụng thuốc theo chỉ định của bác sĩ và khám sức khỏe định kỳ thì tinh thần tốt và lạc quan là điều vô cùng quan trọng. Xây dựng cho mình một lối sống lành mạnh, chế độ ăn uống ngủ nghỉ hợp lý, kết hợp với phương pháp điều trị của bác sĩ thì sức khỏe của bạn sẽ nhanh chóng tốt lên.

9.2. An toàn vệ sinh thực phẩm, nước uống tại trường

An toàn thực phẩm trong trường học là vấn đề cấp thiết và quan trọng, ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe, sự phát triển và khả năng học tập của học sinh. Thực tế cho thấy, ngộ độc thực phẩm vẫn xảy ra thường xuyên, với nhiều vụ đặc biệt nghiêm trọng tại bếp ăn tập thể trường học, cơ quan, căng tin và khu vực kinh doanh xung quanh trường học. Nguy cơ từ thực phẩm không rõ nguồn gốc (đặc biệt từ các quầy hàng trước cổng trường), điều kiện vệ sinh không đảm bảo là những thách thức đáng lo ngại.

An toàn thực phẩm là việc bảo đảm thực phẩm không gây hại đến sức khỏe và tính mạng con người. Trong học đường, an toàn thực phẩm là các bữa ăn, nước uống và đồ ăn dịch vụ phải đảm bảo an toàn, đủ dinh dưỡng, phù hợp với tuổi tác và không gây hại sức khỏe học sinh.

An toàn thực phẩm nước uống tại trường là việc đảm bảo thực phẩm và nước uống mà học sinh, giáo viên sử dụng trong nhà trường sạch sẽ, không chứa vi khuẩn, hoá chất độc hại, và được bảo quản, chế biến đúng cách để bảo vệ sức khỏe, phòng ngừa ngộ độc

và bệnh lây truyền qua thực phẩm bao gồm: Kiểm soát nguồn thực phẩm: chỉ chọn nhà cung cấp có chứng nhận an toàn; kiểm thực ba bước: nhập - chế biến - phân phối; lưu mẫu thức ăn tối thiểu 24 giờ để truy vết; vệ sinh và đào tạo nhân sự; tách khu vực chế biến sống - chín, đảm bảo vệ sinh; nhân viên phải được tập huấn kiến thức an toàn thực phẩm, khám sức khỏe định kỳ; thực đơn dinh dưỡng phù hợp, tránh đồ nhiều dầu mỡ và thực phẩm chế biến sẵn và quan trọng hơn nữa là tổ chức xây dựng kế hoạch xử lý ngộ độc thực phẩm, tập huấn hành động nhanh, hiệu quả.

Trong đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm rất cần sự phối hợp giữa phụ huynh, học sinh và nhà trường, cụ thể: Phụ huynh: Giám sát và phản ánh vi phạm an toàn thực phẩm; hỗ trợ nhà trường chọn đơn vị cung cấp uy tín. Học sinh: Thực hành vệ sinh, lựa chọn đồ ăn lành mạnh và tránh ăn hàng rong không rõ nguồn gốc. Nhà trường: thực hiện đầy đủ các nhiệm vụ của cơ sở giáo dục, đào tạo và trách nhiệm trong thực hiện công tác bảo đảm vệ sinh an toàn thực phẩm.

Tóm lại, để thực hiện an toàn vệ sinh thực phẩm, nước uống tại trường học, cần thực hiện một số nội dung sau:

- + Thực phẩm an toàn: Nguyên liệu rõ nguồn gốc, còn hạn sử dụng. Chế biến chín kỹ, bảo quản đúng nhiệt độ. Không dùng thực phẩm ôi thiu, mốc hỏng.

- + Nước uống an toàn: Nước uống phải sạch, đạt chuẩn vệ sinh (nước đun sôi, nước đóng chai, nước lọc đạt chuẩn). Dụng cụ chứa nước (bình, cốc) phải được vệ sinh thường xuyên.

- + Vệ sinh trong trường học: Khu bếp, nhà ăn sạch sẽ, có đủ dụng cụ chế biến an toàn. Bàn ăn, chén bát được rửa sạch, khử trùng thường xuyên. Học sinh rửa tay bằng xà phòng trước khi ăn.

- + Xây dựng mối quan hệ phối hợp trong bảo đảm vệ sinh an toàn thực phẩm giữa nhà trường, phụ huynh và học sinh.

9.3. Sức khỏe tinh thần học đường: stress, trầm cảm, áp lực học tập

Sức khỏe tinh thần học đường là trạng thái tâm lý, cảm xúc lành mạnh của học sinh trong quá trình học tập và sinh hoạt tại trường. Nó ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng học tập, giao tiếp và phát triển nhân cách của các em. Ý nghĩa của chăm sóc sức khỏe tinh thần học đường giúp các em có tâm lý ổn định, tự tin, tích cực trong học tập. Phòng tránh các rối loạn tâm thần, hành vi nguy hiểm. Tạo môi trường học đường an toàn, thân thiện và phát triển toàn diện.

Hiện nay, tỷ lệ gặp phải những rối loạn tâm thần học đường ngày càng cao và là một vấn đề ngày càng được quan tâm. Các bệnh lý về sức khỏe tâm thần ở lứa tuổi các em cao hơn hẳn so với tỷ lệ người mắc bệnh ở quần thể chung và đặc biệt ở lứa tuổi này ít được tiếp xúc với điều trị do còn có yếu tố kỳ thị về mặt tâm lý.

Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến các rối loạn tâm thần tuổi học đường như: áp lực học tập căng thẳng, nhất là vào mùa thi. Nhiều bậc cha mẹ kỳ vọng quá lớn ở con cái và điều này cũng tạo áp lực cho các em; sự thay đổi các mối quan hệ bạn bè là những yếu tố stress dẫn đến các bệnh lý về tâm thần. Ngoài ra, những thói quen không lành mạnh, ví dụ như hút thuốc lá, uống rượu, không hoặc ít tập luyện thể dục, thể thao hoặc những thói quen không tốt khi ngủ: thức quá khuya, ngủ dậy muộn, nghiện game, chơi điện tử quá nhiều dẫn đến ảnh hưởng đến chất lượng học hành, sức khỏe, là một mắt xích trong vòng xoắn bệnh lý của các rối loạn tâm thần.

Các rối loạn sức khỏe tâm thần học đường:

- Trầm cảm: Là cảm giác buồn bã kéo dài, mất hứng thú học tập và vui chơi. Có thể dẫn đến tự ti, thu mình, thậm chí có suy nghĩ tiêu cực. Ở lứa tuổi học sinh, sinh viên, tỷ lệ mắc bệnh trầm cảm cao hơn so với nhóm quần thể chung từ 4 - 6%, với tỷ lệ mắc bệnh có thể tới 16%. Trầm cảm thường xuất hiện với những biểu hiện sau: Cảm giác quá buồn chán hoặc thất vọng, tuyệt vọng; cảm thấy không còn

sự hy vọng và luôn cho rằng mọi việc đối với mình sẽ không bao giờ có thể tốt lên được; mất đi những sở thích tham gia vào các hoạt động mà trước kia mình hứng thú; giảm hoặc mất đi sự ngon miệng; gầy sút cân hoặc tăng cân trong một thời gian ngắn, mà không có một căn bệnh nào khác của cơ thể, có những rối loạn về giấc ngủ, hay quên, kém tập trung vào công việc; có ý nghĩ muốn chết, có thể có hành vi tự sát hay huỷ hoại bản thân.

- Rối loạn lo âu: Thường có biểu hiện như sau: Bồn chồn, bứt dứt, khó chịu, đứng ngồi không yên; vã mồ hôi; run tay chân; ngủ kém, cảm giác đau đầu, đau dạ dày, căng đau ở cơ; cảm xúc không ổn định, trẻ biểu hiện chậm chạp, thường xuyên vắng mặt ở lớp học, ít tham gia vào các hoạt động giao lưu với bạn bè ở lớp, trẻ lo lắng quá mức. Nhiều trường hợp rối loạn lo âu có thể dẫn đến kết hợp sử dụng thêm chất kích thích như rượu, và các chất gây nghiện khác; có biểu hiện của trầm cảm kèm theo.

- Bệnh lý loạn thần: Là một trạng thái rối loạn tâm thần ít gặp hơn so với rối loạn lo âu trầm cảm. Thường thì đây là một bệnh lý nặng và những stress căng thẳng khi thi cử là yếu tố thúc đẩy khởi phát của tình trạng loạn thần. Tuy ít gặp hơn nhưng rối loạn loạn thần cấp thường là bệnh nặng, phải điều trị nội trú, người bệnh thường biểu hiện với những triệu chứng hoang tưởng, ảo giác, rối loạn hành vi, tác phong nhiều. Tuy nhiên, cũng có những trường hợp bệnh biểu hiện từ từ, kín đáo, đến khi phát hiện bệnh thì người bệnh đã ở trạng thái bệnh nặng.

- Stress (căng thẳng): Do khối lượng bài vở nhiều, kỳ vọng của gia đình, áp lực từ thi cử. Thể hiện qua lo lắng, mất ngủ, mệt mỏi, dễ cáu gắt. Stress học đường là phản ứng của học sinh trước áp lực học tập quá tải và những yếu tố tác động khác, gây ra mệt mỏi, chán nản, ảnh hưởng đến hành vi và sức khoẻ tinh thần, thậm chí dẫn đến trầm cảm. Nguyên nhân phổ biến bao gồm áp lực thành tích, khối lượng kiến thức lớn, kỳ vọng từ gia đình, bạn bè và ảnh hưởng của mạng xã hội. Để giải toả stress, trẻ cần có sự hỗ trợ từ gia đình,

nhà trường, thiết lập kế hoạch học tập hợp lý, dành thời gian cho nghỉ ngơi và giải trí, và tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên nghiệp khi cần.

+ Dấu hiệu nhận biết stress học đường

Thay đổi tâm lý, cảm thấy lo lắng, mệt mỏi, chán nản, cáu gắt vô cớ, buồn bã không rõ lý do, mất hứng thú với các hoạt động từng yêu thích.

Thay đổi hành vi, rút lui khỏi xã hội, thích ở một mình, có thái độ thù địch với cha mẹ và xã hội.

Thay đổi về thể chất, mệt mỏi, đau đầu, thay đổi thói quen ngủ, ăn uống quá mức hoặc kém.

Tình trạng nghiêm trọng, có suy nghĩ tiêu cực về bản thân, cảm giác vô dụng, thậm chí nghĩ đến cái chết và tự tử.

+ Nguyên nhân phổ biến gây stress học đường

Áp lực học tập, áp lực điểm số, thành tích, kỳ vọng về sự hoàn hảo, khối lượng kiến thức lớn và lịch học dày đặc.

Kỳ vọng từ gia đình và xã hội, sự so sánh với bạn bè, kỳ vọng quá lớn từ cha mẹ có thể tạo gánh nặng tâm lý.

Môi trường học tập và xã hội, ảnh hưởng từ mạng xã hội, môi trường học tập kém lành mạnh.

- Cách phòng tránh các bệnh lý về sức khỏe tinh thần học đường

Trong những trường hợp nêu trên, qua nghiên cứu tài liệu và thực tế khảo sát, nhận thấy phần lớn có sự thiếu quan tâm sát sao của cha mẹ với nhà trường, với bạn bè trong cùng lớp học của các em. Vì vậy, việc kết hợp giữa gia đình, nhà trường và có sự liên lạc trao đổi với các bạn học cùng lớp của các em là một vấn đề vô cùng quan trọng. Cần phải tạo sự gần gũi gắn bó với con cái, để trẻ có thể tâm sự, chia sẻ với cha mẹ khi gặp phải khó khăn trong việc học hành, trong các mối quan hệ xã hội. Hiểu về căn bệnh mà trẻ gặp phải và điều này sẽ giúp cha mẹ, thầy cô thông cảm với sự lo lắng.

Người lớn biết lắng nghe cảm xúc mà trẻ tâm sự là một cách giúp đỡ trẻ hiệu quả. Giữ cho trẻ thật bình tĩnh khi trẻ quá lo lắng về một vấn đề gì đó.

Thầy cô giáo và bạn bè cùng kết hợp với gia đình để giúp những em có vấn đề về sức khỏe tâm thần hoà nhập vào tập thể. Trên thực tế, nhiều em học sinh, sinh viên bị bệnh nhưng không muốn đi gặp bác sĩ chuyên khoa tâm thần vì mặc cảm, sợ sự kỳ thị của xã hội, có những trường hợp còn không biết giải quyết vấn đề của mình như thế nào, cho rằng có khi bệnh của mình không chữa được, hoặc tự đi mua thuốc về uống hoặc có trường hợp lạm dụng rượu hay các chất kích thích khác. Chúng ta cần giải thích cho trẻ là có thể chữa được những căn bệnh này bằng cách gặp các bác sĩ chuyên khoa tâm thần, các bác sĩ tâm lý.

Hệ thống y tế học đường cần được trang bị những kiến thức ban đầu để phát hiện và tư vấn đúng cho những trường hợp bệnh lý này đến các địa chỉ tin cậy để chữa bệnh.

Nhà trường, gia đình và xã hội cần phối hợp để: Xây dựng lịch học hợp lý, tạo không gian vui chơi, thể thao, thư giãn, khuyến khích học sinh chia sẻ, hỗ trợ tâm lý kịp thời.

Hướng dẫn học sinh lập kế hoạch học tập hợp lý, xây dựng thời gian biểu cân bằng giữa học tập, nghỉ ngơi và giải trí, tránh nhồi nhét kiến thức.

Dành thời gian cho bản thân, tích cực tham gia các hoạt động thể chất, giải trí, sở thích cá nhân để thư giãn và nạp năng lượng.

Trao đổi với người thân, chia sẻ khó khăn, suy nghĩ với cha mẹ, thầy cô, bạn bè để nhận được sự thấu hiểu và hỗ trợ kịp thời.

Hỗ trợ tinh thần từ gia đình và nhà trường, cần sự quan tâm, lắng nghe và đồng hành của gia đình và nhà trường để giúp các em đối mặt với cảm xúc.

9.4. Tư thế học tập đúng - phòng tránh cong vẹo cột sống

- Tư thế ngồi học đúng

Tư thế ngồi học đúng là tư thế giúp trẻ học tập hiệu quả hơn, tránh được các bệnh học đường như cận thị, gù lưng, vẹo cột sống,... Các tư thế ngồi học đúng cho trẻ bao gồm: Khi ngồi, trẻ phải giữ lưng thẳng, không được cúi đầu hoặc khom lưng. Đầu và cổ hơi ngả về phía trước, hai vai thả lỏng. Hai chân phải đặt thoải mái trên sàn, không được vắt chéo chân. Vở đặt ngay ngắn trên mặt bàn, không được đặt quá cao hoặc quá thấp. Bàn ghế học tập cần phải phù hợp so với chiều cao của trẻ. Chiều cao của bàn phải cao hơn đầu gối của trẻ khoảng 20cm, chiều cao của ghế phải cao hơn mông của trẻ khoảng 25cm.

Cách cầm bút đúng cũng rất quan trọng đối với trẻ. Khi trẻ cầm bút sai cách, sẽ ảnh hưởng đến nét chữ, tốc độ viết và sức khỏe của trẻ. Dưới đây là hướng dẫn cách cầm bút đúng cho trẻ: Tay phải cầm chắc bút bằng 3 ngón tay (ngón cái, trỏ và giữa). Đầu ngón trỏ cách đầu ngòi bút chừng 2,5cm. Mép bàn tay sẽ là điểm tựa của cánh tay phải khi đặt bút xuống bàn viết. Trong khi viết, hướng dẫn trẻ điều khiển cây bút bằng các cơ cổ tay và ngón tay. Cầm bút xuôi theo chiều ngồi. Góc độ của bút đặt so với mặt giấy vào khoảng 45 độ. Khi viết, hướng dẫn trẻ đưa bút từ trái qua phải, từ trên xuống dưới. Các nét bút đưa lên hoặc sang ngang cần phải thật nhẹ tay, không ghì mạnh đầu bút vào mặt giấy.

Tư thế ngồi học đúng mang lại rất nhiều lợi ích về sức khỏe và trí tuệ cho trẻ, cụ thể như sau:

+ Giúp trẻ học tập hiệu quả hơn: Tư thế ngồi học đúng giúp trẻ tập trung hơn, giảm tình trạng mỏi mắt, đau cổ, vai, gáy,... Nhờ đó, trẻ có thể học tập lâu hơn và đạt kết quả tốt hơn.

+ Phòng tránh các bệnh học đường: Ngồi học sai tư thế có thể dẫn đến các bệnh học đường phổ biến như cận thị, gù lưng, vẹo cột sống,... Những bệnh này không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe mà còn gây cản trở cho quá trình học tập của trẻ.

+ Phát triển xương khớp toàn diện: Ngồi học đúng tư thế giúp xương khớp của trẻ phát triển toàn diện, tránh bị cong vẹo, biến dạng.

+ Cải thiện tuần hoàn máu: Khi ngồi học đúng tư thế, chân của trẻ có thể thoải mái đặt trên mặt sàn, giúp máu lưu thông dễ dàng hơn. Ngược lại, ngồi học sai tư thế có thể khiến trẻ phải vắt chéo chân hoặc đặt chân lên ghế, cản trở quá trình lưu thông máu.

- Tác hại của tư thế ngồi học sai: Trẻ em là những đối tượng rất dễ ngồi sai tư thế nếu không được bố mẹ và thầy cô nhắc nhở. Việc ngồi sai tư thế có thể gây ra nhiều tác hại cho sức khỏe, bao gồm:

+ Ảnh hưởng đến vóc dáng: Ngồi sai tư thế làm biến dạng cấu trúc xương, khiến xương bị cong và gây ra tình trạng gù lưng, vẹo cột sống. Ngoài ra, việc ngồi sai tư thế còn làm tăng áp lực vùng ổ bụng, dẫn đến tình trạng mỡ bụng.

+ Ảnh hưởng đến hệ tiêu hóa: Ngồi sai tư thế có thể gây ra trào ngược axit. Khi tư thế bị chùng xuống, điều này sẽ tạo một áp lực lên lưng và sau đó là dạ dày. Từ đó làm cho dạ dày không thể tiêu hoá thức ăn một cách tốt nhất.

+ Chứng đau lưng, cong vẹo cột sống, cận thị: Ngồi không đúng tư thế làm cho khoảng cách giữa mắt và bàn học không ở khoảng cách tốt nhất. Về lâu dài có thể dẫn đến chứng cận thị.

+ Ảnh hưởng đến tuần hoàn máu: Khi trẻ ngồi học cong lưng, đường lưu thông khí huyết bị chèn ép, các mạch máu dễ bị tắc nghẽn. Từ đó ảnh hưởng đến các cơ quan trong cơ thể trẻ, dẫn đến suy nhược, hiệu quả học tập cũng bị suy giảm.

- Các bước để có một tư thế ngồi đúng

+ Điều chỉnh ánh sáng phù hợp: Ánh sáng học tập phải đủ sáng, không quá chói.

+ Thường xuyên nhắc nhở trẻ ngồi học đúng tư thế: Bố mẹ cần thường xuyên nhắc nhở con ngồi đúng tư thế để hình thành thói quen tốt.

+ Không nên cho trẻ ngồi học quá lâu: Trẻ nên ngồi học khoảng 45 phút rồi nghỉ giải lao 5 - 10 phút.

+ Khuyến khích trẻ vận động thường xuyên: Vận động thường xuyên giúp trẻ thư giãn và tránh đau mỏi.

Đặc biệt là chọn bàn học sinh tiểu học phù hợp với độ tuổi của trẻ. Việc lựa chọn bàn học phù hợp cho trẻ là một trong những yếu tố quan trọng để giúp trẻ ngồi học đúng tư thế. Bàn học phù hợp sẽ giúp trẻ có tư thế ngồi thoải mái và dễ dàng tập trung học tập.

Theo tiêu chuẩn của Bộ Y tế và Bộ Giáo dục và Đào tạo, chiều cao bàn ghế phù hợp dành cho trẻ như sau:

+ Trẻ có chiều cao 100 - 109cm: Chiều cao ghế là 26cm, chiều cao bàn là 45cm.

+ Trẻ cao 110 - 119cm: Chiều cao ghế là 28cm, chiều cao bàn là 48cm.

+ Trẻ cao 120 - 129cm: Chiều cao ghế là 30cm, chiều cao bàn là 51cm.

+ Trẻ cao 130 - 144cm: Chiều cao ghế là 34cm, chiều cao bàn là 57cm.

+ Trẻ cao 145 - 159cm: Chiều cao ghế là 37cm, chiều cao bàn là 63cm.

+ Trẻ cao 160 - 175cm: Chiều cao ghế là 41cm, chiều cao bàn là 69cm.

Lựa chọn bàn ghế học tập cần phải phù hợp với độ tuổi của trẻ. Khi lựa chọn bàn học cho bé, bố mẹ cần lưu ý một số điểm sau:

+ Chiều cao bàn học:

Bàn học phải phù hợp với chiều cao của bé để bé có thể ngồi học thoải mái và dễ dàng tập trung.

+ Kích thước bàn học:

Bàn học phải đủ rộng để bé có thể đặt được sách vở, dụng cụ học tập một cách gọn gàng.

+ Chất liệu bàn học:

Bàn học phải được làm từ chất liệu an toàn, không độc hại cho sức khỏe của trẻ.

+ Kiểu dáng bàn học:

Bàn học có kiểu dáng phù hợp với sở thích của trẻ sẽ giúp trẻ hứng thú hơn với việc học tập.

Ngoài ra, cũng cần lưu ý điều chỉnh chiều cao bàn ghế phù hợp với chiều cao của trẻ theo định kỳ để đảm bảo trẻ luôn ngồi học đúng tư thế.



Tư thế ngồi học đúng và sử dụng nước sạch đảm bảo vệ sinh

9.5. Bảo vệ mắt - sức khỏe khi học online

Từ sau đại dịch COVID-19, các hoạt động văn hoá và giáo dục đã thay đổi trên toàn cầu, trong đó việc học trực tuyến ngày càng trở nên phổ biến hơn. Tuy nhiên, các chuyên gia y tế cảnh báo việc học tập thông qua các thiết bị điện tử trong nhiều giờ đồng hồ cũng tiềm ẩn nhiều nguy cơ gây hại đến mắt của học sinh. Đôi mắt không chỉ là một bộ phận trên cơ thể giúp trẻ thuận tiện hơn trong sinh hoạt hằng ngày, mà còn là nơi thể hiện cảm xúc và tình cảm với mọi người xung quanh. Nếu muốn chăm sóc “*cửa sổ tâm hồn*” của mình tốt hơn, trẻ nên tập cách bảo vệ mắt bằng những thói quen đơn giản sau đây:

- Ngồi đúng tư thế: Nên chọn ghế ngồi và bàn học có thể điều chỉnh được độ cao, ghế có tựa lưng và có thể điều chỉnh được. Ngồi học trong tư thế đầu và lưng thẳng (không nghiêng hay cúi đầu), vai xuôi, chân hơi duỗi tạo góc giữa cẳng chân và đùi. Khi ngồi trước máy tính, trẻ nên ngồi thẳng lưng, vai hóp lại và hông chạm vào cuối ghế. Không ngồi khoanh chân vì điều này sẽ làm hạn chế lưu lượng máu. Bên cạnh đó, cự ly sử dụng màn hình nên cách xa khoảng 50 - 80cm so với mắt. Ngoài ra, bố mẹ cần chú ý bàn ghế ngồi học của con. Ngồi quá thấp so với bàn học và máy tính sẽ khiến trẻ nhanh bị mỏi mắt.



Mô phỏng tư thế ngồi khi học tập

- Đặt màn hình máy tính đúng vị trí: Khi đặt màn hình máy tính sai vị trí, dẫn đến tư thế làm việc không phù hợp và dễ gây mệt mỏi. Cần lưu ý rằng, sự khó chịu do màn hình đặt quá cao khiến cho cảm hướng lên trên trong quá trình làm việc sẽ tệ hơn so với khi đặt màn hình hơi quá thấp, vì vậy cần chú ý đặt chiều cao của màn hình phù hợp.



Khuyến cáo cách đặt màn hình máy tính phù hợp

Khoảng cách từ mắt đến màn hình máy tính trong khoảng từ 40 - 74cm, có thể kiểm tra khoảng cách từ mắt đến màn hình máy tính bằng chiều dài của một cánh tay là phù hợp.

- Thời gian ngồi học hợp lý: Cho dù tư thế ngồi đúng, vị trí màn hình máy tính phù hợp thì việc ngồi trong thời gian dài sẽ bất lợi cho sức khỏe, gây nên những rối loạn bệnh lý. Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng, khi làm việc với máy tính dẫn đến làm giảm tần suất chớp mắt, điều đó dẫn tới triệu chứng khô mắt. Trong điều kiện bình thường, tần suất chớp mắt trung bình của con người vào khoảng 15 - 20 lần/phút, và giảm xuống còn 5 - 7 lần/phút khi làm việc với màn hình máy tính và các thiết bị điện tử. Vì vậy, không nên ngồi quá lâu với máy tính mà nên có khoảng thời gian để mắt nghỉ ngơi.

- Điều kiện ánh sáng đảm bảo: Điều kiện ánh sáng quá thấp sẽ khiến cho mắt bị ảnh hưởng, thiếu ánh sáng khi học tập và làm việc dẫn đến mắt phải điều tiết nhiều dẫn tới nhanh mệt mỏi và gây nên các rối loạn về thị giác. Cần điều chỉnh độ sáng và độ tương phản màn hình sao cho font chữ và hình ảnh trên màn hình dễ nhìn thấy nhất, không nên để độ sáng màn hình quá cao, dẫn đến chói mắt và nhức mắt khi làm việc.

- Bổ sung các thực phẩm tốt cho mắt: Các vitamin có vai trò quan trọng giúp cho mắt sáng, tuy nhiên cơ thể không tự tổng hợp



Cung cấp đầy đủ vitamin cho đôi mắt bằng cách bổ sung thực phẩm

được mà cần bổ sung từ nguồn thực phẩm có trong thức ăn hằng ngày. Cần lưu ý bổ sung các thực phẩm có chứa nhiều vitamin A, B, C, D, E và các yếu tố vi lượng như kẽm sẽ giúp cho mắt thêm sáng.

- Những lưu ý khi trẻ học online với máy tính:

+ Thực hiện quy tắc 20/20/20: Bố mẹ nên hướng dẫn con thực hiện quy tắc 20/20/20, tức là sau 20 phút ngồi trước máy tính, hãy nhìn vào một vật nào đó trong 20 giây ở khoảng cách 20 feet (6,1m). Việc này sẽ giúp mắt và hệ thần kinh được thư giãn, ngăn mắt không bị tổn thương.



Hình ảnh: Quy tắc 20/20/20

+ Chớp mắt thường xuyên: Ngoài quy tắc trên, hành động chớp mắt thường xuyên cũng rất quan trọng khi ngồi lâu trước máy tính. Chớp mắt một cách chậm rãi có thể giúp ngăn ngừa chứng khô mắt.

+ Dùng thuốc nhỏ mắt: Sau một ngày làm việc mệt mỏi, nên dùng thuốc nhỏ mắt vào mỗi buổi tối để giúp mắt sáng khỏe. Hãy nhắm mắt lại và thư giãn. Mắt cần được cung cấp nước cũng như loại bỏ những màng mờ trên mắt.

+ Giữ màn hình sạch sẽ: Thường xuyên vệ sinh, lau chùi bằng các dung dịch chuyên dụng để giữ cho màn hình máy tính được sạch sẽ, tránh bụi bẩn bay vào mắt khi tiếp xúc gần.

+ Tận dụng ánh sáng tự nhiên: Để giảm tiếp xúc, phụ huynh không thể đưa trẻ ra ngoài hoạt động vui chơi. Khuyến khích các gia đình tận dụng tối đa môi trường xung quanh nhà để trẻ được hấp thụ ánh sáng tự nhiên cho mắt, bằng cách ngồi học trước cửa sổ, hoặc giải lao ở sân vườn hoặc ban công trong nhà.

+ Dành thời gian ở ngoài trời: Hoạt động ngoài trời là một trong những cách bảo vệ đôi mắt hiệu quả nhất, đặc biệt đối với căn bệnh cận thị. Các nghiên cứu chỉ ra rằng, trẻ em ở ngoài trời nhiều hơn có xu hướng ít bị cận thị hơn. Vì vậy, hãy để trẻ dành thời gian ở ngoài trời, nhìn những vật ở xa là rất quan trọng.

+ Bảo vệ mắt khi ngủ: Nên hạn chế ánh sáng tối đa bởi vì ánh sáng kích thích thị giác, tạo hưng phấn vỏ não gây khó ngủ. Nên mở cửa sổ cho thông thoáng vì lúc ngủ mắt cũng cần oxy để “thở”.

CHƯƠNG 10

XÂY DỰNG VĂN HOÁ AN TOÀN HỌC ĐƯỜNG

10.1. Môi trường học đường tích cực, thân thiện, không bạo lực

Môi trường học đường tích cực, thân thiện, không bạo lực là một không gian giáo dục nơi học sinh được học tập, vui chơi và phát triển trong sự an toàn, tôn trọng và yêu thương. Ở đây, học sinh được khuyến khích tinh thần học tập chủ động, sáng tạo. Giáo viên và học sinh hợp tác, hỗ trợ lẫn nhau. Quan hệ thầy - trò gần gũi, tôn trọng, lắng nghe. Học sinh đoàn kết, giúp đỡ nhau, không phân biệt đối xử. Không bạo lực, không có hành vi đánh nhau, bắt nạt, miệt thị, xúc phạm tinh thần. Có cơ chế bảo vệ học sinh, xử lý kịp thời các tình huống xấu.

Một trường học thân thiện có thể hiểu theo nhiều khía cạnh. Nhưng điểm chung nhất là sự tôn trọng, hiểu biết và hỗ trợ đối với học sinh trong mọi khía cạnh của cuộc sống học đường. Đó là nơi mà học sinh cảm thấy được yêu thương, chia sẻ và tự do thể hiện bản thân mà không gặp phải áp lực, lo lắng về điểm số hay thành tích.

Trường học thân thiện trước hết phải đảm bảo một môi trường an toàn cho mọi học sinh. Điều này không chỉ giới hạn ở việc xây dựng cơ sở vật chất hiện đại, đảm bảo các yếu tố vệ sinh, an toàn về sức khoẻ như nước sạch, ánh sáng, phòng y tế. Đó còn là việc tạo ra một môi trường lành mạnh, tránh những nguy cơ bắt nạt, nguy hiểm, đe dọa đến thể chất và tinh thần học sinh.

Một môi trường giáo dục an toàn giúp trẻ em có thể thoải mái học tập và phát triển mà không lo lắng về những yếu tố tiêu cực bên ngoài. Đây cũng là nơi mà mọi học sinh, bất kể hoàn cảnh hay giới tính, đều có quyền học tập bình đẳng, không phân biệt đối xử. Điều này tạo ra một không gian giáo dục lý tưởng, giúp các em cảm thấy an toàn và tự tin mỗi khi đến trường.

Một trong những mục tiêu quan trọng của trường học thân thiện là giúp các em phát huy tính tích cực trong học tập và rèn luyện. Môi trường giáo dục thân thiện không chỉ dựa vào việc truyền đạt kiến thức trong sách vở mà còn thông qua những hoạt động trải nghiệm, sân chơi trí tuệ, dự án học tập,...

Các hoạt động ngoại khoá và kỹ năng sống cũng được chú trọng để giúp các em rèn luyện khả năng nâng cao sức khỏe, tự tin và biết cách ứng xử phù hợp trong các tình huống khác nhau. Điều này không chỉ nâng cao tính độc lập, sáng tạo mà còn giúp trẻ hiểu hơn về bản thân và thế giới xung quanh. Từ đó trẻ được phát triển toàn diện về thể chất lẫn tinh thần.

Môi trường giáo dục thân thiện không chỉ dựa vào việc truyền đạt kiến thức trong sách vở mà còn thông qua những hoạt động trải nghiệm, sân chơi trí tuệ, dự án học tập,...

Trong trường học thân thiện, học sinh được học trong một không gian tích cực và hỗ trợ tối đa trong quá trình học tập. Thầy cô nhiệt tình, chuyên môn cao và tôn trọng năng lực riêng biệt của mỗi học sinh. Điều này giúp các em tự tin hơn trong việc học tập và rèn luyện.

Khi học sinh cảm thấy thoải mái và được khuyến khích, kết quả học tập cũng sẽ được cải thiện đáng kể. Không chỉ dừng lại ở kiến thức lý thuyết, trường học thân thiện còn giúp các em gắn kết giữa học và hành. Học sinh có động lực và yêu thích việc áp dụng những điều đã học vào thực tiễn thông qua các hoạt động nhóm, thảo luận và dự án. Điều này giúp các em phát triển không chỉ về mặt học

thuật mà còn về kỹ năng sống, kỹ năng làm việc nhóm và tư duy sáng tạo.

Trường học thân thiện không chỉ tập trung vào học sinh. Đây là nơi còn đặc biệt quan tâm đến việc xây dựng đội ngũ giáo viên có phẩm chất đạo đức, năng lực chuyên môn và khả năng quản lý. Thầy cô giáo không chỉ là người truyền đạt kiến thức mà còn là người bạn đồng hành, luôn đồng viên và hỗ trợ học sinh trong quá trình học tập và rèn luyện.

Ngoài mô hình trường học thân thiện, “trường học hạnh phúc” hiện đang là chủ đề nhận được sự quan tâm của rất nhiều bậc phụ huynh. Tại một góc nhìn rộng hơn, nơi mà cha mẹ quan tâm đến một môi trường học tập toàn diện, nơi học sinh được phát triển cả về trí tuệ, thể chất với một tinh thần “hạnh phúc”.

Xây dựng trường học thân thiện cần sự chung tay của gia đình và nhà trường, trong đó cần tập trung một số nội dung sau:

- Học sinh tích cực, thân thiện, học tập tốt: Học sinh là đối tượng trung tâm của quá trình xây dựng trường học thân thiện. Để đạt được môi trường học tập lý tưởng, các em học sinh cần có ý thức tự giác giữ gìn và bảo vệ môi trường sống xung quanh mình. Học sinh đóng góp một phần không nhỏ vào việc tạo dựng không gian học tập tích cực. Sự chủ động và nhiệt huyết của học sinh trong các hoạt động đều tạo ra những tích cực trong việc tạo một môi trường học tập thân thiện, chẳng hạn như tham gia các buổi ngoại khoá, thể dục thể thao hay những sáng kiến nhỏ về bảo vệ môi trường. Ngoài ra, việc học sinh tích cực đánh giá, nhận xét về những mặt tốt và chưa tốt trong quá trình thực hiện cũng giúp cải thiện, hoàn thiện tiêu chí của một trường học thân thiện. Học sinh là đối tượng trung tâm của quá trình xây dựng trường học thân thiện.

- Thầy cô nhiệt huyết, tận tâm, tận tình, mẫu mực: Các thầy cô giáo cũng giữ vai trò then chốt trong hành trình xây dựng môi trường học tập thân thiện. Giáo viên bên cạnh là người truyền đạt

kiến thức, còn là người dẫn dắt học sinh hiểu rõ về yêu cầu xây dựng không gian học tập tích cực và tạo môi trường an toàn trong trường học. Thầy cô cần kết hợp việc xây dựng không gian học tập lành mạnh thông qua các môn học, chương trình giảng dạy và hoạt động ngoại khoá. Phương pháp này giúp các em nhận thức rõ tầm quan trọng của việc bảo vệ môi trường học đường. Ngoài ra, sự gương mẫu của thầy cô trong hành động cũng là tấm gương cho học sinh noi theo. Chính sự thân thiện, nhiệt tình của thầy cô giáo trong việc hỗ trợ và hướng dẫn học sinh là một trong những yếu tố quan trọng giúp các em tự tin hơn trong học tập và rèn luyện. Thầy cô chính là những người bạn lớn đồng hành, giúp các em xây dựng kỹ năng sống và sự tự tin cần thiết để phát triển toàn diện. Các thầy cô giáo cũng giữ vai trò then chốt trong hành trình xây dựng môi trường học tập thân thiện.

Thực hiện một cách đồng bộ các biện pháp: Việc xây dựng trường học thân thiện không chỉ đòi hỏi nỗ lực từ phía học sinh và giáo viên. Điều này còn cần sự điều phối hiệu quả từ phía cán bộ quản lý của nhà trường. Ban Giám hiệu và các thầy cô quản lý cần có kế hoạch cụ thể để phân công nhiệm vụ cho từng thành viên trong trường. Điều này đảm bảo rằng, mọi hoạt động đều hướng tới mục tiêu tạo ra môi trường học tập Xanh - Sạch - Đẹp và An toàn. Nhà trường cần xây dựng bản đồ quy hoạch cụ thể, hình thành Ban quản lý “anh - Sạch - Đẹp và An toàn” để thực hiện và đánh giá kết quả theo kế hoạch đã đề ra. Các hoạt động ngoại khoá, giáo dục kỹ năng sống cũng cần được tổ chức đồng bộ để giúp các em và giáo viên có thêm cơ hội tương tác và tham gia vào các hoạt động cộng đồng. Sự phối hợp chặt chẽ giữa các bên liên quan, từ nhà trường đến các đơn vị quản lý cấp trên như phòng giáo dục là yếu tố quan trọng. Sự phối hợp này đảm bảo rằng các tiêu chí của trường học thân thiện được thực hiện một cách toàn diện và hiệu quả. Chỉ khi có sự hợp tác đồng lòng từ tất cả các cấp, môi trường giáo dục thân thiện mới có thể được xây dựng một cách bền vững.

10.2. Phát huy vai trò giáo viên chủ nhiệm - phòng tư vấn học đường

Phát huy vai trò giáo viên chủ nhiệm - phòng tư vấn học đường, nghĩa là tăng cường sự phối hợp giữa giáo viên và các bộ phận hỗ trợ tâm lý - học tập để xây dựng môi trường học đường lành mạnh, an toàn, hiệu quả; giúp các em được quan tâm toàn diện cả về học tập, tinh thần và kỹ năng sống; xây dựng môi trường học đường tích cực, thân thiện, không bạo lực; góp phần hình thành thể hệ học sinh tự tin, bản lĩnh, nhân ái.



Để phát huy hiệu quả vai trò của giáo viên chủ nhiệm (giáo viên chủ nhiệm) trong hoạt động của phòng tư vấn học đường, cần có sự phối hợp chặt chẽ, tạo thành một hệ thống hỗ trợ liền mạch cho học sinh.

- Vai trò then chốt của giáo viên chủ nhiệm
- + Giáo viên chủ nhiệm đóng vai trò là “cầu nối” và là người đầu tiên tiếp cận, quan sát những vấn đề của học sinh, trước cả khi các em tìm đến phòng tư vấn.
- + Người nắm bắt tâm lý: Là người gần gũi với học sinh hằng ngày, giáo viên chủ nhiệm có thể nắm bắt kịp thời những thay đổi

tâm lý, tình cảm, vướng mắc trong học tập và các mối quan hệ của học sinh, đặc biệt ở lứa tuổi trung học cơ sở và trung học phổ thông.

+ Người chia sẻ và định hướng ban đầu: Với sự kiên nhẫn, thấu hiểu và tình thương, giáo viên chủ nhiệm có thể lắng nghe, cảm thông và đưa ra những định hướng ban đầu giúp các em giải quyết khó khăn.

+ Người sàng lọc và giới thiệu: Khi nhận thấy vấn đề của học sinh vượt quá khả năng xử lý, giáo viên chủ nhiệm sẽ giới thiệu các em đến phòng tư vấn học đường để nhận được sự hỗ trợ chuyên sâu hơn.

+ Người đồng hành và theo dõi: Sau khi học sinh đã được tư vấn tại phòng tâm lý, giáo viên chủ nhiệm sẽ tiếp tục đồng hành, theo dõi sự tiến bộ và thay đổi của các em trong môi trường lớp học và gửi thông tin phản hồi lại cho phòng tư vấn.

- Cơ chế phối hợp hiệu quả giữa giáo viên chủ nhiệm và phòng tư vấn. Để tối ưu hoá sự hợp tác này, cần thực hiện các giải pháp sau:

+ Tăng cường năng lực tư vấn cho giáo viên chủ nhiệm: Tổ chức các khóa tập huấn, bồi dưỡng kiến thức và kỹ năng tư vấn tâm lý cơ bản cho đội ngũ giáo viên chủ nhiệm. Điều này giúp họ nhận diện sớm các dấu hiệu tâm lý bất ổn và có cách tiếp cận phù hợp.

+ Xây dựng quy trình phối hợp rõ ràng: Thiết lập một quy trình cụ thể về việc trao đổi thông tin, giới thiệu học sinh đến phòng tư vấn và cùng nhau xây dựng kế hoạch hỗ trợ cá nhân cho từng trường hợp cụ thể.

+ Đảm bảo nguyên tắc bảo mật: Cần có cơ chế rõ ràng để bảo mật thông tin cá nhân của học sinh. Giáo viên chủ nhiệm và phòng tư vấn phải tuân thủ nghiêm ngặt nguyên tắc này để xây dựng niềm tin nơi học sinh và phụ huynh.

+ Thiết lập kênh trao đổi thông tin thường xuyên: Có các buổi họp định kỳ giữa giáo viên chủ nhiệm và chuyên viên phòng tư vấn

để thảo luận về các trường hợp học sinh cần hỗ trợ, chia sẻ kinh nghiệm và cập nhật tình hình chung của lớp.

+ Tổ chức các buổi sinh hoạt chuyên đề: Phối hợp tổ chức các buổi sinh hoạt theo chủ đề về tâm lý lứa tuổi, kỹ năng sống cho học sinh và cả giáo viên. Điều này giúp nâng cao nhận thức và trang bị kỹ năng cần thiết cho toàn bộ cộng đồng trường học.

+ Sử dụng công nghệ hỗ trợ: Áp dụng các nền tảng công nghệ để giáo viên chủ nhiệm và phòng tư vấn có thể dễ dàng trao đổi thông tin, theo dõi tiến độ và quản lý hồ sơ học sinh một cách hiệu quả và bảo mật.

Bằng cách tăng cường sự phối hợp, giáo viên chủ nhiệm và phòng tư vấn học đường sẽ tạo nên một mạng lưới hỗ trợ vững chắc, giúp các em vượt qua những khó khăn về tâm lý để phát triển toàn diện.

10.3. Học sinh nòng cốt và vai trò trong xây dựng tập thể văn minh

Học sinh nòng cốt và vai trò trong xây dựng tập thể văn minh nghĩa là những học sinh tiêu biểu, gương mẫu được giao trọng trách làm “hạt nhân” trong việc dẫn dắt, lan toả các giá trị tích cực trong lớp, trong trường.

Học sinh nòng cốt là những bạn có thành tích học tập, rèn luyện, kỹ năng sống tốt. Tích cực tham gia công tác Đoàn, Đội, phong trào thi đua, có uy tín, ảnh hưởng tích cực với bạn bè.



Học sinh nòng cốt đóng vai trò vô cùng quan trọng trong việc xây dựng một tập thể lớp văn minh, tiến bộ. Nhóm học sinh này, với những phẩm chất và năng lực nổi trội, không chỉ gương mẫu trong học tập mà còn là hạt nhân của các phong trào, hoạt động, có sức ảnh hưởng tích cực đến các thành viên khác trong lớp.

- Vai trò của học sinh nòng cốt trong việc xây dựng tập thể văn minh

+ Tạo động lực học tập và rèn luyện: Học sinh nòng cốt thường là những người có thành tích học tập tốt, tinh thần tự học cao và có phương pháp học tập hiệu quả. Sự gương mẫu của các em sẽ tạo động lực, truyền cảm hứng cho các em khác cùng cố gắng vươn lên, thúc đẩy phong trào thi đua học tập trong lớp.

+ Duy trì kỷ luật và nề nếp: Các em tuân thủ nghiêm túc nội quy của nhà trường và lớp học. Bằng sự tự giác và ý thức kỷ luật, học sinh nòng cốt giúp duy trì trật tự, kỷ luật, tạo nên một môi trường học tập nề nếp và hiệu quả.

+ Lan toả các giá trị tích cực: Học sinh nòng cốt tích cực tham gia vào các hoạt động tập thể như văn nghệ, thể thao, tình nguyện và các dự án cộng đồng khác. Sự nhiệt tình và năng động của các em sẽ thu hút các bạn khác cùng tham gia, tạo nên một tập thể đoàn kết, gắn bó.

+ Hỗ trợ bạn bè trong học tập và cuộc sống: Những học sinh này sẵn sàng chia sẻ kinh nghiệm học tập và hỗ trợ các bạn có học lực yếu hơn. Các em cũng là chỗ dựa tinh thần cho bạn bè khi gặp khó khăn, biết lắng nghe và đưa ra lời khuyên chân thành.

+ Phản ánh tiếng nói của học sinh: Học sinh nòng cốt đóng vai trò là cầu nối giữa học sinh và giáo viên. Các em có thể phản ánh nguyện vọng, ý kiến của các bạn trong lớp lên giáo viên chủ nhiệm, góp phần giải quyết các vấn đề phát sinh và xây dựng mối quan hệ tốt đẹp trong tập thể.

- Biện pháp phát huy vai trò học sinh nòng cốt: Để phát huy tối đa vai trò của học sinh nòng cốt, cần có sự phối hợp chặt chẽ giữa nhà trường, giáo viên chủ nhiệm và chính bản thân học sinh:

+ Đào tạo và bồi dưỡng kỹ năng: Nhà trường và giáo viên cần tổ chức các buổi tập huấn, bồi dưỡng các kỹ năng mềm như kỹ năng lãnh đạo, kỹ năng giao tiếp, giải quyết vấn đề cho các em.

+ Tạo môi trường để các em phát huy: Giáo viên chủ nhiệm cần tạo cơ hội và không gian để học sinh nòng cốt thể hiện vai trò của mình, như phân công các em phụ trách một số công việc của lớp, chủ trì các buổi thảo luận nhóm, hay đứng ra tổ chức một số hoạt động ngoại khóa.

+ Ghi nhận và tuyên dương kịp thời: Việc công nhận và khen thưởng những đóng góp của học sinh nòng cốt sẽ khích lệ các em tiếp tục phát huy, đồng thời tạo ra hiệu ứng tích cực, khuyến khích các bạn khác noi theo.

+ Nuôi dưỡng và phát triển từ sớm: Việc bồi dưỡng học sinh nòng cốt không nên chỉ dừng lại ở các lớp lớn mà cần được thực hiện từ những cấp học nhỏ hơn, giúp các em hình thành ý thức và năng lực từ sớm.

10.4. Đoàn - Đội - Câu lạc bộ kỹ năng sống và ngoại khóa phát triển kỹ năng tự bảo vệ

Đoàn, Đội, các câu lạc bộ kỹ năng sống và ngoại khóa đóng vai trò vô cùng quan trọng trong việc phát triển kỹ năng tự bảo vệ cho học sinh. Đây là những kênh giáo dục thực tế, hiệu quả, giúp các em trang bị kiến thức, rèn luyện bản lĩnh và xây dựng sự tự tin để đối phó với các tình huống nguy hiểm trong cuộc sống.

- Vai trò của Đoàn - Đội:

+ Đoàn - Đội là tổ chức chính trị - xã hội của thanh thiếu niên, có sức ảnh hưởng lớn và đóng vai trò nòng cốt trong việc giáo dục kỹ năng sống cho học sinh.

+ Tổ chức các buổi tuyên truyền, sinh hoạt chuyên đề: Đoàn - Đội thường xuyên phối hợp với nhà trường tổ chức các buổi nói chuyện chuyên đề về phòng, chống bạo lực học đường, xâm hại tình dục, tai nạn thương tích và an toàn trên không gian mạng.

+ Xây dựng các phong trào thi đua: Các phong trào như “Xây dựng trường học hạnh phúc”, “Trường học an toàn” do Đoàn - Đội khởi xướng không chỉ nâng cao nhận thức mà còn tạo môi trường để học sinh thực hành kỹ năng tự bảo vệ một cách tự nhiên và hiệu quả.

+ Cung cấp kỹ năng phòng, chống tai nạn: Thông qua các hoạt động ngoại khoá như cắm trại, dã ngoại, Đoàn - Đội trang bị cho học sinh các kỹ năng cần thiết như sơ cứu, xử lý các tình huống khẩn cấp, thoát hiểm khi xảy ra hoả hoạn.

Lồng ghép giáo dục kỹ năng vào các buổi sinh hoạt: Các buổi sinh hoạt dưới cờ hay sinh hoạt chi đoàn, chi đội là cơ hội để giáo dục học sinh về cách từ chối, nói “Không” một cách dứt khoát trước những lời dụ dỗ hoặc hành vi không phù hợp.

- Vai trò của các câu lạc bộ kỹ năng sống và ngoại khoá:

+ Các câu lạc bộ là nơi tập trung những học sinh có cùng sở thích, là môi trường lý tưởng để rèn luyện và phát triển các kỹ năng tự bảo vệ một cách chủ động và tự nguyện.

+ Câu lạc bộ phòng, chống bạo lực, câu lạc bộ kỹ năng mềm

Đối thoại và diễn đàn: Học sinh có cơ hội tham gia các buổi đối thoại, diễn đàn để chia sẻ, học hỏi kinh nghiệm từ các chuyên gia tâm lý và các thành viên khác về cách ứng phó với tình huống bạo lực, quấy rối.

Diễn kịch tình huống: Thông qua hình thức diễn kịch, các em sẽ được trải nghiệm và thực hành xử lý các tình huống giả định một cách chân thực, từ đó rèn luyện phản xạ và sự bình tĩnh.

Câu lạc bộ võ thuật tự vệ: Câu lạc bộ này cung cấp kiến thức và kỹ thuật tự vệ cơ bản, giúp các em có khả năng đối phó với các mối

đe dọa về thể chất. Tăng cường sức khỏe, sự tự tin: Việc rèn luyện võ thuật không chỉ giúp các em khỏe mạnh hơn mà còn xây dựng sự tự tin, tâm lý vững vàng, khiến kẻ xấu e ngại hơn.

+ Câu lạc bộ phóng viên nhí, câu lạc bộ công nghệ thông tin, an toàn trên không gian mạng: Các câu lạc bộ này giáo dục học sinh về các nguy cơ trên internet (bắt nạt trực tuyến, lừa đảo, phát tán thông tin sai lệch) và cách tự bảo vệ bản thân khi sử dụng mạng xã hội.

Phổ biến thông tin: Các em có thể tự sản xuất các sản phẩm truyền thông (bài viết, video) để lan toả các thông điệp về an toàn và kỹ năng tự bảo vệ đến cộng đồng học sinh.

- Phối hợp để tăng hiệu quả giáo dục:

Để đạt được hiệu quả tốt nhất, cần có sự phối hợp chặt chẽ giữa các tổ chức này: Đoàn - Đội định hướng, tổ chức các hoạt động chung, có tính chất hệ thống. Các câu lạc bộ đi vào chi tiết, chuyên sâu, tạo sân chơi và môi trường thực hành đa dạng cho học sinh. Nhà trường cần tạo điều kiện, hỗ trợ về cơ sở vật chất và nguồn lực để các hoạt động này diễn ra thường xuyên và hiệu quả.

10.5. Thiết lập quy tắc ứng xử trong lớp học

Việc thiết lập quy tắc ứng xử trong lớp học là một yếu tố then chốt để xây dựng một môi trường học đường lành mạnh, tích cực và văn minh. Khi được thực hiện hiệu quả, các quy tắc này sẽ giúp các em phát triển kỹ năng giao tiếp, tôn trọng bạn bè và thầy cô, đồng thời tạo ra một không gian an toàn để học tập và phát triển toàn diện.

- Thiết lập quy tắc ứng xử trong lớp học là việc xây dựng và thống nhất những nguyên tắc, chuẩn mực hành vi giữa giáo viên và học sinh để đảm bảo môi trường học tập tôn trọng - kỷ luật - thân thiện.

+ Mục đích: Tạo không khí học tập tích cực, công bằng; giúp các em rèn luyện ý thức, kỷ luật, trách nhiệm; ngăn ngừa mâu thuẫn, bạo lực, vi phạm nội quy.

+ Nội dung quy tắc thường bao gồm: Trong giờ học: Chăm chú nghe giảng, giơ tay phát biểu, không nói chuyện riêng; đi học đúng giờ, chuẩn bị đầy đủ sách vở, đồ dùng.

Ứng xử với thầy cô: Lễ phép, tôn trọng, chấp hành hướng dẫn.

Ứng xử với bạn bè: Biết chia sẻ, đoàn kết, không trêu chọc hay bắt nạt.

Giữ gìn lớp học: Không vẽ bậy, không xả rác, bảo vệ tài sản chung.

Cách thiết lập: Giáo viên chủ nhiệm cùng học sinh thảo luận và thống nhất quy tắc; viết ra bảng nội quy, dán ở lớp để nhắc nhở; có hình thức khen thưởng - nhắc nhở - xử lý phù hợp.

- Nguyên tắc thiết lập quy tắc ứng xử:

+ Cùng nhau xây dựng: Quy tắc ứng xử sẽ hiệu quả nhất khi không phải là mệnh lệnh từ giáo viên mà là kết quả của sự thảo luận và đồng thuận từ cả lớp. Điều này giúp các em cảm thấy mình là một phần của tập thể và có trách nhiệm với những quy tắc đã đặt ra.

+ Rõ ràng và cụ thể: Quy tắc cần phải dễ hiểu và có thể quan sát được. Thay vì những quy tắc chung chung như “hãy tôn trọng người khác”, hãy cụ thể hoá thành “lắng nghe khi bạn khác phát biểu” hoặc “không ngắt lời khi người khác đang nói”.

+ Tập trung vào hành vi tích cực: Thay vì chỉ liệt kê những điều không được làm, nên tập trung vào những hành vi tích cực mà học sinh nên thực hiện. Ví dụ, thay vì “không nói chuyện trong giờ học”, có thể là “tham gia tích cực vào bài giảng”.

+ Tích hợp hình ảnh và ngôn ngữ trực quan: Sử dụng tranh ảnh, biểu đồ hoặc những câu khẩu hiệu sáng tạo để thể hiện các quy tắc. Điều này đặc biệt hữu ích với học sinh nhỏ tuổi, giúp các em dễ dàng ghi nhớ và thực hiện.

+ **Củng cố thường xuyên:** Quy tắc ứng xử không nên chỉ được thiết lập một lần rồi để đó. Giáo viên nên thường xuyên nhắc nhở, củng cố và khen thưởng khi học sinh tuân thủ tốt.

- Các bước thiết lập quy tắc ứng xử:

+ **Buổi thảo luận đầu tiên:** Trong những buổi học đầu tiên của năm học, giáo viên tổ chức một buổi thảo luận với cả lớp để cùng nhau xây dựng quy tắc. Giáo viên có thể đặt các câu hỏi gợi mở.

+ **Đưa ra các ý tưởng:** Khuyến khích học sinh chia sẻ ý tưởng một cách tự do. Giáo viên ghi lại các ý tưởng này lên bảng hoặc giấy lớn.

+ **Phân loại và chắt lọc:** Sau khi thu thập ý tưởng, giáo viên cùng học sinh phân loại và tổng hợp các ý tưởng thành những nhóm nhỏ. Sau đó, cùng nhau chọn ra những quy tắc quan trọng và phù hợp nhất.

+ **Hoàn thiện và trang trí:** Từ những ý tưởng đã chọn, cả lớp sẽ hoàn thiện bộ quy tắc. Có thể trang trí thêm hình ảnh, màu sắc để biến nó thành một tác phẩm của tập thể lớp.

+ **Ký cam kết:** Mỗi học sinh và cả giáo viên chủ nhiệm cùng ký tên vào bộ quy tắc như một lời cam kết thực hiện. Treo bộ quy tắc ở nơi dễ nhìn trong lớp học.

+ **Tích cực nhắc nhở và khen thưởng:** Thường xuyên nhắc lại các quy tắc trong các buổi sinh hoạt lớp hoặc khi có tình huống cụ thể. Khen ngợi và tuyên dương các cá nhân, nhóm có những hành vi ứng xử tích cực.

- Ví dụ về các quy tắc ứng xử trong lớp học:

+ **Tôn trọng:** Lắng nghe khi người khác nói; nói chuyện lịch sự, không chửi bới, miệt thị; tôn trọng sự khác biệt và giúp đỡ bạn bè.

+ **Trách nhiệm:** Hoàn thành bài tập đầy đủ và đúng hạn; chủ động dọn dẹp, giữ vệ sinh lớp học; chịu trách nhiệm về hành động của mình.

+ Hợp tác: Làm việc nhóm hiệu quả, chia sẻ ý tưởng và lắng nghe ý kiến của người khác; cùng nhau giải quyết vấn đề, giúp đỡ bạn bè cùng tiến bộ.

+ An toàn: Sử dụng mạng xã hội, internet an toàn, không phát tán tin xấu; không gây gỗ, đánh nhau hoặc làm tổn thương người khác.

10.6. Cách giáo viên và học sinh cùng tham gia giám sát an toàn học đường

Cách giáo viên và học sinh cùng tham gia giám sát an toàn học đường là sự phối hợp giữa thầy cô và học sinh trong việc theo dõi, phát hiện, phòng ngừa và xử lý kịp thời những nguy cơ mất an toàn trong môi trường học đường.

- Vai trò của giáo viên:

+ Xây dựng quy định an toàn: Về phòng cháy chữa cháy, an toàn điện, vệ sinh trường lớp, an toàn giao thông, phòng, chống bạo lực học đường.

+ Quan sát và nhắc nhở: Theo dõi tình hình trong và ngoài lớp, phát hiện học sinh vi phạm hoặc có nguy cơ gây mất an toàn.

+ Tư vấn và giáo dục: Tổ chức buổi sinh hoạt chuyên đề, tuyên truyền kỹ năng phòng tránh tai nạn, bạo lực, xâm hại.

+ Kết nối phụ huynh - nhà trường: Kịp thời thông báo khi có sự cố liên quan đến an toàn học đường.

+ Huấn luyện và đào tạo: Tham gia các buổi tập huấn về việc nhận biết, xử lý và phòng, chống các nguy cơ an toàn, bao gồm cả bạo lực học đường và an toàn mạng.

+ Thành lập đội ngũ giám sát: Phối hợp cùng các thành viên khác trong nhà trường để thành lập các đội giám sát an toàn, phòng, chống tai nạn thương tích.

+ Theo dõi và báo cáo: Thường xuyên quan sát hành vi của học sinh, môi trường lớp học và khuôn viên trường để phát hiện sớm các

dấu hiệu bất thường, sau đó báo cáo lên Ban Giám hiệu để có biện pháp xử lý kịp thời.

+ Tư vấn và hỗ trợ: Lắng nghe và hỗ trợ tâm lý cho học sinh, đặc biệt là những em có dấu hiệu bị bắt nạt hoặc có hành vi gây hấn.

- Vai trò của học sinh:

+ Hình thành đội ngũ nòng cốt: Được đào tạo để trở thành “học sinh nòng cốt” trong việc truyền thông, tuyên truyền về an toàn học đường trong lớp và toàn trường.

+ Tổ giác và báo cáo: Khuyến khích học sinh dũng cảm tố giác các hành vi bạo lực, mất an toàn cho giáo viên hoặc người phụ trách.

+ Học kỹ năng an toàn: Tham gia các buổi sinh hoạt về an toàn trực tuyến, nhận diện thông tin sai lệch và cách ứng phó với bắt nạt trên mạng.

+ Giám sát và báo cáo trực quan: Sử dụng các ứng dụng hoặc công cụ để báo cáo các nguy cơ vật chất như ổ gà trên đường đến trường, giúp chính quyền địa phương có hành động khắc phục.

+ Giám sát lẫn nhau: Nhắc nhở bạn bè tuân thủ quy định, báo cáo với giáo viên khi phát hiện hành vi gây mất an toàn.

+ Tham gia đội xung kích/đội cờ đỏ: Hỗ trợ theo dõi an ninh, vệ sinh, trật tự.

+ Rèn kỹ năng tự bảo vệ: Biết cách xử lý khi gặp nguy hiểm, tìm sự giúp đỡ từ thầy cô, bạn bè.

- Cách phối hợp giữa giáo viên và học sinh:

+ Xây dựng “bản đồ an toàn trường học”: Cùng xác định các khu vực dễ xảy ra tai nạn (cầu thang, sân chơi, bãi gửi xe...).

+ Tổ chức trực nhật - trực an toàn: Chia nhóm học sinh theo tuần để giám sát vệ sinh, trật tự, an ninh.

+ Sinh hoạt định kỳ: Giáo viên chủ nhiệm cùng học sinh thảo luận về các vấn đề an toàn đã phát hiện trong tuần.

+ Truyền thông cởi mở: Xây dựng một kênh giao tiếp tin cậy để học sinh cảm thấy an toàn khi chia sẻ các vấn đề liên quan đến an toàn mà không sợ bị trừng phạt.

+ Tổ chức hoạt động ngoại khoá: Tạo ra các sân chơi lành mạnh, các cuộc thi về chủ đề an toàn học đường, nhằm nâng cao nhận thức và kỹ năng cho cả thầy và trò.

+ Xây dựng quy tắc chung: Phối hợp xây dựng bộ quy tắc ứng xử rõ ràng và khả thi, nêu rõ trách nhiệm giám sát của từng cá nhân trong việc đảm bảo an toàn.

+ Khen thưởng và nhắc nhở kịp thời: Động viên học sinh tích cực tham gia giám sát, xử lý các trường hợp vi phạm.

Không phần nào trong xuất bản phẩm này được phép
sao chép hay phát hành dưới bất kỳ hình thức hoặc phương tiện nào
nếu không được phép của Nhà xuất bản Nghệ An

AN TOÀN HỌC ĐƯỜNG

SÁCH THAM KHẢO

Chịu trách nhiệm xuất bản và nội dung:

Giám đốc - Tổng biên tập ThS. BÙI THỊ NGỌC

Biên tập:

ThS. PHẠM THỊ HẰNG
ThS. TRẦN THỊ THANH YÊN

Bìa:

MỸ HẠNH

Đối tác liên kết:

CÔNG AN TỈNH NGHỆ AN

Nguồn ảnh sử dụng trong sách: Do nhóm tác giả cung cấp

ISBN: 978-632-629-092-9

Chấp nhận đăng ký XB số: 901-2026/CXBIPH/04-10/NA.

Quyết định xuất bản số: 39/QĐĐT-NXBNA, cấp ngày
11/3/2026

Nộp lưu chiểu quý I năm 2026.

ISBN: 978-632-629-092-9



9 786326 290929

SÁCH KHÔNG BÁN